



రాజ యోగం

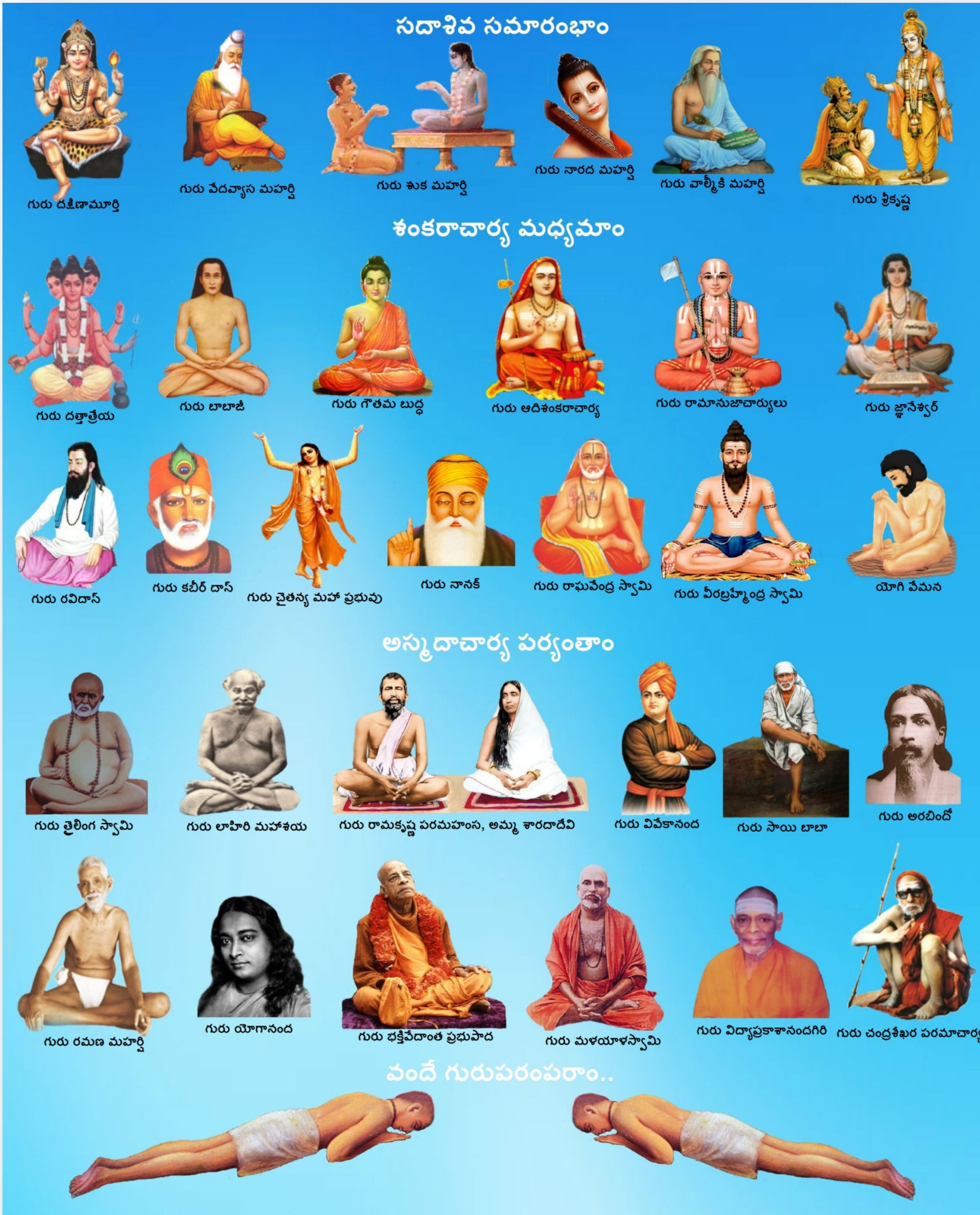
విచారణ

ధ్యాన పుష్పం









సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ధ్యాన పుష్పం

ఆంగ్లమూలం

జిడ్డు కృష్ణమూర్తి

పరిచయం, తర్జుమా

జె.యస్. రఘుపతిరావు

జనశ్రుతి ప్రచురణ

తిరుపతి - 517 502

ముందు మనవి

జిడ్డుకృష్ణమూర్తి అద్భుత పురుషుడు, విశ్వమానవుడు, ప్రపంచ బోధకుడు, సంపూర్ణ జీవనుడు ప్రజ్ఞ విజ్ఞానముల సమన్వయమును అనుభూతం చేసుకొన్న మహానుభావుడు 'నేను' లేనితనమేమో, వేరైన దాని విశేషమేమో, ప్రకృతి విశాలత్వమేమో తన జీవితమే సాక్ష్యం అంతర్గత పరిశోధన, అవిభాజ్యపు భావన, అనునిత్యం అవగాహన, అనురాగమే బోధన అయిన జీవనోన్నతుడు మనిషిగ-మానవుడుగ-మహోన్నతుడుగ మనుషుల మధ్య, మనుగడ జేసిన ఘనుడు ఋషిగ, మనీషిగ సత్యాన్వేషిగ ప్రసిద్ధి జెందిన జనవంద్యుడు మర్మము, భ్రమ, మత భ్రాంతి దైవావేశము లేక, సాధన శిక్షణ సాధికారధోరణులు జూపక, సంస్థాగత సిద్ధాంతపుటాదర్శపు వేషమిడక, లాభనష్టములు, ప్రతిఫల కాంక్షలు, అత్యాశలనక, సాదాసాధారణంగ, స్వేచ్ఛాసౌభ్రాత్రంగ, సమతా సౌజన్యంగ ఏకాంత జీవితావిష్కరణ చేసుకొన్న ప్రపంచ యాత్రికుడు.

మానసిక క్షేత్రాన్ని మూలాంతమూ కుదిపి, చలింప జేశాడు విద్యారంగాన్ని విప్లవీకరించాడు. సంపూర్ణ స్వేచ్ఛకై బద్ధ జీవిని జాగృతం చేశాడు. భగవద్ధమలపట్ల, మూఢ వైఖరుల పట్ల అగ్నిజ్వాల అయినాడు. ప్రేమ జ్యోతిని వెలిగించాడు ధ్యాన సముద్రాన విహరించాడు. పర్యావరణమును సౌందర్యపరచాడు.

కృష్ణమూర్తి మదనపల్లెలో పుట్టాడు (1895) ఇంగ్లాండులో పెరిగాడు. అమెరికాలో కాలం చేశాడు (1986) ప్రపంచంలో ఉంటూ, ప్రపంచానికి అంటకుండా, ప్రపంచమును ప్రభావితం చేసి, ప్రపంచ పరమ పురుషుడైనాడు. బుద్ధుడు ప్రపంచ చేతనాస్థితిని ఒకప్పుడు తట్టి ప్రజ్వలింప జేశాడు. సోక్రటీసు మానవతా హేతుత్వమును వ్యాపింప జేశాడు ఈనాడు కృష్ణమూర్తి మానవుని యుద్ధోన్మాద మనస్థితి నుంచి స్వీయచేతనావగాహన వైపుకు, ప్రపంచ ప్రసన్నత వైపుకు నిశ్చలంగా నిశ్శబ్దంగా అదలిస్తున్నాడు

కృష్ణమూర్తిని ఆంధ్రంలో పరిచయం చేయడానికి 'జిడ్డు కృష్ణమూర్తి జీవనదర్శనం' రచించాను (1990) 'జి.కృ తత్వంలో నవ్యత-నాణ్యతా' ఏమిటో వెలువరించాను (1992). 'జీవితం-భాషణం' సంక్షిప్తంగా అందించాను (1998) పత్రికల-రేడియోల ద్వారా,

శ్రీకాళహస్తి- తిరుపతి సెంటర్ల ద్వారా, సెమినార్ల - చర్చా గోష్ఠుల ద్వారా బహుళ వ్యాపకం జేయడానికి ప్రయత్నం జరిగింది 'కృష్ణ తత్వం' (1999) 'విద్య-ఉపాధ్యాయుడు' (2001) వగైరా ప్రచురణలు కూడ చేయడమైంది.

మొదట్లో కృష్ణమూర్తి సాహిత్యాన్ని పఠించి, పరిశీలించి ఒక ముప్ఫయి ముఖ్య విషయాలను కూర్చి, తర్జుమా చేసి సిద్ధం చేసు కొన్నాను. అందులో కొన్ని విషయాలను 'జి.కృ. అవగాహన' రూపంలో ఒక పుస్తకం (1990) ప్రకటించడమైంది. మరో రెండు పుస్తకాలకు సరిపోయిన విషయాలున్నాయి. అందులో పదకొండింటిని గ్రహించి 'ధ్యాన పుష్పం'గా ముద్రించడం ఇపుడు జరిగింది. ఇందులో 'ధ్యానం' ప్రధానంగా, మెదడు, మనసు, స్వేచ్ఛ వినడం, మనోబింబం, మత భావన మొదలగు విషయాలు అదనంగా చోటు చేసుకున్నాయి. దీనిని జి.కృ. **అవగాహన 2వ సంపుటిగా** గుర్తించవచ్చు. ప్రతి విషయానికి కొంత ఉపోద్ఘాతం వ్రాశాను (జె.శ్రీ.). తర్వాత కృష్ణజీ చెప్పిందాన్ని పొందు పరిచాను ప్రతి విషయంలో ఉప శీర్షికలు చేర్చాను

ఇందలి విషయాలు అనేక మార్లు పదిమంది ముందు పెట్టి చర్చించడమైంది. ముద్రణకు ముందు ఓం ప్రకాశ్ గారు, శివరామ్ గారు క్షుణ్ణంగా చూసి, తగు మార్పులకు దోహద పడినందుకు కృతజ్ఞతలు. సరళీకృతం చేయడానికి, స్పష్టపరచడానికి చేయవలసిందంతా చేశాను. పాఠకుల ముందుంచు తున్నాను. మరింత ప్రోత్సాహం కోర్దీ, మూడో సంపుటి కూడ మరికొంత కాలానికి మీ ముందు పెట్టడానికి ప్రయత్నం చేయగలను.

ప్రపంచం మహా సంక్షుభితంగా వుంది. వ్యక్తి గత ఘర్షణలు, సామాజిక ఘర్షణలు, జాతీయ ఘర్షణలు, ఉగ్రవాద ఘర్షణలు, యుద్ధోన్మాద ఘర్షణలు భయంకరంగా ఉన్నాయి. అమెరికా ఆఫ్ఘన్‌పై యుద్ధం- దాడులు - చేస్తోంది. ఇది 13వ రోజు. పరిష్కారమేంటి? వ్యక్తిలో రాడికల్ ఛేంజ్ రావాలి. మారిన మనుషులకే పాలనాధికారం దక్కాలి. సమూలమైన మార్పుకు కృష్ణమూర్తి సుదర్శనంగా, సద్దర్శనంగా, సమదర్శనంగా తోడ్పడగలరు.

The flowering of Meditation is the art of Living.

తిరుపతి — ఇట్లు సవినయంగా మీ

24-10-2001 — రఘుపతిరావు

విషయాలు

ABBREVIATIONS

EII	Exploration into Insight
TMC	This Matter of Culture
TOR	The Only Revolution
COL I / CL	Commentories on Living Vol I
TAI / AI	The Awakening of Intelligence
BV	Beyond Violence
LH / LA	Life Ahead
ESL	Education and Significance of Life
FLF	The First and Last freedom
KNB	Krishnamurti Note Book
FH	The Future of Humanity
TR	Tradition and Revolution
TWOL / TWL	The Wholeness of Life
KAP	J.Krishnamurti A biography by Pupul Jayakar
QA	Questions and Answers
O Ed	On Education

(These are the books Published before 1980)

1. ధ్యానం

1. పూర్వరంగం

మనసుకు ఆరోగ్యం అవసరం

మనిషికి శరీరం, మనస్సు వున్నాయనేది అందరికీ తెలుసు. సామాన్యంగా శరీరం తనకు తాను మసులుకో గలదు. కాస్త తీవ్రస్థాయిలో శారీరక చర్యలకు, పవితనానికి మనస్సు ప్రేరకము. మానవ జీవన గతికి శరీరమూ, మనసూ, రెండూ పరస్పరం సహకార పూర్వకంగా పనిచేయాలి. మనిషికి దైహిక ఆరోగ్యం ఎంత అవసరమో మానసిక ఆరోగ్యం అంతకన్న మిన్నగా అవసరమనేది అనుభవగ్రాహ్యమైన విషయం.

మనసు పై ప్రక్రియలు

మనసు ఆరోగ్యవంతంగా పనిచేయడానికి అనేక అభ్యాసాలు, పద్ధతులు, ప్రక్రియలు లోకంలో వున్నాయి. మనో శిక్షణకు, చికిత్సకు సాధనలు, వైద్యశాలలు కూడ వున్నాయి. చాలా చాలా విధానాలు, విచికిత్సలు మార్కెట్‌లో వున్నాయి. అనేక ట్రిక్కులు, టెక్నిక్కులు వాడడం జరుగుతుంది. ప్రాణాయామం నుండి మాదక ద్రవ్యం వాడకం వరకు, ఏకాగ్రత నుండి ఏమీ లేకపోవడం వరకు మానసికంగా విశేష రీతులున్నాయి. సహజమైనది, సరళమైనది, వాస్తవమైనది ఏమిటాయని అవగతం చేసికోవాలి. అలా వాంఛనీయమైనదాన్ని ఎవరూ కాదనరు. అన్నిటికన్నా ధ్యానం గొప్పదని, జ్ఞానవంతమని, ప్రయోజనాత్మకమని ప్రపంచంలో ప్రచారం వుంది. ధ్యానమంటే ఏమిటో సమూలంగా తెలిసికుందాం.

2. ధ్యానమంటే ఏమిటి?

ధ్యాన శబ్ద వివరణ

''ధ్యానమ్'' అనేది సంస్కృత పదం. ''ధ్యై'' అను ధాతువు నుండి పుట్టింది. ధ్యై నుండే 'ధీ' కూడా పుట్టింది. అనగా బుద్ధి శక్తి. ఇది బుద్ధికి సంబంధించినదని ధ్వనిస్తుంది. ''ధ్యై''కి 'క్విప్ ప్రత్యయమై' ''ధీ'' శబ్దం ఏర్పడింది. కోరిక, సంకల్పవికల్పాలు, సంశయం, ధైర్యం, భయం, లజ్జ వగైరాలు మనసుయొక్క కార్యాలని వివరణ కలదు. ధ్యానమనగా చింతించడం, యోచించడం, విచారించడం అని శబ్దార్థాలున్నాయి. ఒకే విషయం పై మనస్సు పెట్టడం, చిత్త వృత్తుల నిరోధించడం ఇంద్రియాల్ని వశంచేసికోవడం అనే భావార్థాలు వెలువడ్డాయి. జపతపాధ్యయనాదులలో నర్చడం, ఈశ్వరోపాసన చేయడం, ముక్తి కాంతనారాధించడం ధ్యానానికి విశేషార్థాలుగా స్థిరపడ్డాయి. ప్రశాంతం గాను, నిశ్చింతగాను వుండడానికి కళ్ళు మూసుకొని, మంత్రాన్నో, దైవాన్నో మననం చేయడం ధ్యానమని వ్యవహరింప బడుతుంది. శ్వాసపై ధ్యాస, విపశ్యన, శూన్యావిష్కారణలు కూడ ధ్యానమే

3. ధ్యాన స్వరూపాలు

ప్రాచీన సంప్రదాయ రీతులు

ధ్యానాన్ని గూర్చిన సనాతన భావాల లోలోతులు విచారిద్దాం. ఇవి సంప్రదాయకంగా స్థిరపడిపోయాయి. సంస్కృత సాహిత్య బద్ధమైనాయి.

''ధ్యై'' (చింతాయాం) అను ధాతువునకు 'ల్యుట్' ప్రత్యయం చేరగా ''ధ్యానమ్'' అను పదం ఏర్పడింది. దానికి మననము, విమర్శ, విచారణ, చింతన, ఆంతరిక వివేకం అని చెప్పుకున్నాము.

నిరంతర చింతనే ధ్యానం

ధ్యానం ప్రవాహ రూపమైంది. ధరింపబడిన లేక ధారణ చేయబడిన వస్తు జ్ఞానం అవిచ్ఛిన్నంగా సాగిపోవాలి. దానికి వ్యతిరేకమైన వస్తు జ్ఞానం మధ్యలో రాకుండా చూడాలి. సజాతీయ విషయాలను కలుపుకోవడం, విజాతీయ విషయాలను విసర్జించడం జరుగుతుంది. అంటే ఆత్మాకార జ్ఞానం ఎల్లప్పుడు ఒకే విధంగా వుండేటట్లు చింతించడం ధ్యానం. ఎడతెరపి లేకుండా దీర్ఘంగా వుండే సచ్చిదానంద రూపమైన ఏకాకారమైన అద్వయ బ్రహ్మను గూర్చిన అంతఃకరణ ప్రవృత్తి ధ్యానం .

యోగ సూత్రాల ధ్యానం

చిత్తమున ధరించిన వస్తువును గూర్చి చింతించే అవిచ్ఛిన్న జ్ఞాన ప్రవాహాన్నే ధ్యానమని యోగ సూత్రం చెప్తుంది. అంటే లక్ష్యం నిరంతరం దేనిచేత చింతన చేయబడుతుందో దానిని ధ్యానమంటారు. చిత్తవృత్తులను నిరోధించడం ఇందలి ధ్యేయం. ప్రాపంచిక వస్తువుల్ని గాని దేవతామూర్తుల్ని గాని నిర్గుణ తత్వాన్ని గాని అహర్నిశలు అవిచ్ఛిన్నంగా చింతించడం మధ్యలో వేరే వస్తుచింతన అడ్డం వస్తే తొలగించుకొంటూ వుండడం ధ్యానమవుతుంది.

ఉపనిషత్ ధ్యానం

అభేదదర్శనం జ్ఞానం – ధ్యానం నిర్విషయం మనః
స్నానం మనో మలత్యాగం – శౌచం ఇంద్రియ నిగ్రహః॥

ఈ విధంగా స్కంధోపనిషత్తు చెప్పి ఉన్నది. మనసులో విషయం లేకుండుటే ధ్యానం. విషయమంటే ఆలోచన, సంకల్పం–ఇత్యాదులు లేకుండట ధ్యానం.

''సర్వ సంకల్పసన్యాసీ – యోగారూఢః'' అని గీత చెప్తోంది.

సర్వసంకల్పములను త్యాగం చేసిన వాడే యోగమును అధిరోహించగలడు. అంటే ఆత్మైక్యానుభవానికి దగ్గిర కాగలడు.

''ధ్యానేన ఆత్మని పశ్యంతి'' –

ధ్యానం చేత ఆత్మను దర్శిస్తున్నారు.

ద్యానమంటే చింతన

ఈ విధంగా ప్రాచీన శాస్త్రాలు ధ్యానానికి వివిధ భావాలు అర్థాలు సూచించినాయి. అయితే అన్నింటిలోను చింతన అనేది సర్వసామాన్యంగా వుంది. ఇలా కొన్ని భావాల వల్ల ధ్యానం, చింతన, రెండూ ఒక్కటేనని కూడ తెలుస్తుంది. చింతనకు లోనయినదే ధ్యానం, చింతనను అధిగమించినది కాదు అనే అర్థం వస్తున్నది ఈ పద్ధతుల వల్ల. అనుభూతమైన స్మృతులను మననం చేయడం చింతన అని చెప్పబడింది.

అష్టాంగ యోగం

ఈ భావాలకు అనుగుణ్యంగా అనేక విధాలయిన ప్రయోగాలు ప్రవేశ పెట్టబడ్డాయి. యమ–నియమ– ఆసన–ప్రాణాయామ–ప్రత్యాహార– ధ్యాన– ధారణ– సమాధులు అలాంటివే. చిత్తవృత్తి నిరోధానికి ప్రాణాయామం ఒక యోగ ప్రక్రియ.

ప్రాణాయామంతో చిత్తవృత్తి నిరోధం

ఊపిరిని లోనికి పీల్చుకొని బయటికి వదలడాన్ని ఒక పద్ధతిలో చేయడం ప్రాణాయామం. గాలిని లోనికి పీల్చడం పూరకం బయటికి వదలడం రేచకం, లోన స్తంభింప జేయడం కుంభకం. క్లుప్తంగా ప్రాణాయామమంటే ఇది. ఒక్కొక్క సారి శ్వాస నిరోదించడం జరుగుతుంది. తద్వారా మనసు నిలుస్తుందని, ఏకాగ్రత చెందుతుందని ఆశిస్తున్నాం. ఇది ఆరోగ్యానికి ఉపయుక్తంగా కనబడుతున్నది. మనోవృత్తులు నిరోధించడానికి ఈ పద్ధతి ఎంత వరకు ప్రయోజన కారియో చెప్పలేము. మనిషి ప్రవర్తనను మార్చడానికి ఈ సాధన పెద్ద దోహదకారి కాదు.

భక్తి యోగంలో ద్యానం

భజన, జపం, మంత్రోచ్చారణ, మననం, ధ్యానానికి మెట్లుగా బోధిస్తున్నారు. ఈ చింతనను మంచి చెడ్డలకు ఇష్టా ఇష్టాలకు గురి చేస్తున్నారు. ఇవి చేస్తే గాని ఆఖరులో మనస్సు నిల్వదు అని కూడ అంటున్నారు. ధ్యేయాన్ని ఎన్నుకోవడం కూడ మనస్సుచేసే పనే. మనస్సును సాధనావస్తువుగా వాడుకుంటూ మనస్సు సృష్టించిన దాన్నే లక్ష్యంగా పెట్టుకోవడం ఎంతవరకు సముచితమో బాగా యోచించాలి. వీటి వలన మనిషి నడవడికలో మార్పు రావడం లేదు.

మనసును మచ్చిక చేయడం

మనసును మచ్చిక చేయడానికి అనేక ఉపాయాలు, యుక్తులు చెప్తుంటారు. ప్రతి యుక్తికి ప్రత్యుక్తి పన్నగల మహాయుక్తి గలది మనస్సు. అంచేత సాధన పేరుతో యుక్తులల్లుకొని వాటిని అమలు చేయాలని శ్రమపడడంతోనే జీవితాన్ని తెల్లవార్చరాదు. పద్ధతి పట్టుకోవడంతో, అసలు ఉద్దేశం ఎగిరిపోతుంది.

4. ధ్యాన పద్ధతి

సామాన్య విధానం

ధ్యానం చేసే పద్ధతి సామాన్యంగా ఇట్లా వుంటుంది. చదునైన స్థలం మీద పద్మాసనం వేసికోవడం, అర్ధ నిమీలితంగా వుండడం లేక కళ్ళు మూసుకోవడం, కళ్ళు తెరిస్తే చిత్రాన్నో ఓంకారాన్నో చూడడం, కళ్ళు మూసుకుంటే మనో చిత్రాన్ని గమనించడం చేయాలి. మొదట ఓంకార వాచక జపం, క్రమంగా మనో జపం చేయాలి. తదుపరి అది కూడ ఆగిపోవడం జరగాలంటారు. అది జరిగితే ఆలోచనా రహిత స్థితి ప్రాప్తిస్తుంది. ఈ స్థితిని వదలక గట్టిగా పట్టుకోవడం ముఖ్యం. ఈ స్థితిని ఏదైనా ఆలోచన భంగ పరచినచో దాన్ని తొలగించుకోవడానికి ఏ మంత్రాన్నో లేక బ్రహ్మ వాక్యాల్నో వల్లించాలని సూచించ బడింది. ఇట్టి పరిశ్రమ నిరంతరం చేయాలన్నారు. ఈ విధానానికి తోడుగా యమ నియమాది విధి నిషేధాలు కూడ విధింపబడ్డాయి. ఇది ''మెట్టు పై మెట్టు'' సాధనావిధానం.

ఆలోచనే లక్ష్యమా?

ఈ ధ్యాన విధానంలో ఆలోచనకు పూర్తిగా స్థానం వుంది. మంచి భావానికి అనుగుణ్యంగా ఆలోచనను మలుచుకొంటూ ఏకాగ్రత వహించాలనేది ప్రధాన లక్ష్యం. ఈ లక్ష్యం ఎంతకాలం వుంటుందో అలోచన అంతకాలం వుండాల్సిందే కదా! ఇక ఒక్కొక్క సోపానాన్ని అధిగమించి అలోచనలేని స్థితికి పోవాలంటే చివరిలో మంచి భావమైనా లక్ష్యాన్ని వదలుకోవడమౌతుందా?

భావాతీతం

విధానమే ప్రధానమనుకుంటే ఆలోచన వున్నంతవరకే ధ్యానానికి అవకాశం వుంది. విధానమంటే ఆలోచనయే. అలాంటప్పుడు భావాతీత ధ్యానం అంటే అర్థమేమిటి? భావాన్ని అధిగమిస్తే లేక భావం లేకుండాపోతే అనగా ఆలోచనలేని స్థితిలో ఈ ధ్యానం ఉంటుందా? ఆలోచన లేని స్థితి పొందడానికే ఈ ధ్యాన విధానమేర్పడిందా? అది విధానం వల్ల సాధ్యమా? మనస్సులేనపుడు విధానంతో కూడిన ధ్యానం వుండదు. అందుచేత భావాతీత ధ్యానం అనే మాట ఎలాపొసగు తుందో చూడాల్సివుంది. భావాతీత విధానం ఆలోచనతో కూడిందే గదా?

మనస్సు

మనస్సుకు చిత్తం, బుద్ధి, అహంకారం, కర్మం, కల్పన, సంస్మృతి, వాసన, అవిద్య, ప్రయత్నం, స్మృతి, ఇంద్రియం, ప్రకృతి, మాయ, క్రియ, మొదలగు నామాలు అన్వయించునని వసిష్ఠ మహర్షి సిద్ధాంతం.

మనసు లేకుండుట అమనస్కం. అంటే కేవలం అద్వయమగు పర బ్రహ్మమని చెప్పబడింది. ద్రష్ట దర్శన దృశ్యాలు, కర్తృకర్మ కరణాలు, భోక్త భోగ్యభోగాలు మొదలగు

త్రిపుటులు మనో విస్తార రూపాలని పూర్వులు చెప్పారు. ఐతరేయోపనిషత్తు ప్రకారం సంజ్ఞానం, అజ్ఞానం, విజ్ఞానం, ప్రజ్ఞానం, మేధ, దృష్టి (మనస్సుతో కలిసిన చూపు), ధృతి, మతి, మనీష, జూతి (దుఃఖం), స్మృతి, సంకల్పం, క్రతువు, కామం, వశం, అనునవన్నియు మనో నామములు.

కామం, సంకల్పం, విచికిత్స (సంశయం), శ్రద్ధ అశ్రద్ధలు, ధృతి అధృతి, హ్రీ (సిగ్గు), ధీ, భీ (భయం) – ఇవన్నీ మనోరూపాలని బృహదారణ్య కోపనిషత్తు చెప్పుచున్నది.

ఈ విధంగా వివరింపబడిన మనస్సు లేకుండుట, దాని లక్షణాలు లేక పోవుట అమనస్కమని చెప్పవచ్చు. మనసు లేని స్థితి అనగా చింతించడం లేని స్థితి అని సుబోధకమవుతుంది. అంటే ఆలోచన లేక పోవుట. ఆలోచన లేనపుడు ఆలోచనతో పెట్టుకున్న లక్ష్యం కూడ అణగారిపోతుంది కదా!

అమనస్కం

అమనస్కం అంటే మనస్సు లేకపోవడం. మానవుల బంధానికి, మోక్షానికి మనస్సే కారణం. విషయాదులతో కొట్టుమిట్టాడడం బంధం. విషయ రహితంగా వుండడం విముక్తి అని చెప్పబడింది. ''సర్వసంసారమును మాన సంబెయగును''. కష్ట సుఖాలన్నిటికి మనస్సే కారణం. కనుక దాన్ని లేకుండా చేయడం అవశ్యం అన్నారు.

మనస్సులేని స్థితి ముఖ్యంగా మూడు స్థానాల్లో సాధ్యం కావచ్చు. 1. నిర్గుణ సమాధి, 2. సుషుప్తి, 3. మూర్ఛ. మత్తుమందు వాడినపుడు, ఎనస్థీషియా ఇచ్చినపుడు, కోమాలో వున్నపుడు కూడ ఇదే స్థితి. శాస్త్ర రీత్యా నిర్వికల్ప సమాధి, సుషుప్తి ఒకటి కావు. సుషుప్తియందు మనస్సు పూర్వ స్థితిలోనే అణిగి ఉంటుంది. వృత్తులు మాత్రం పని చేయవు. మెళకువ రాగానే పూర్వంలా మనస్సు వృత్తులతో పనిచేస్తుంది. నిర్వికల్ప సమాధిలో చిత్తం ధ్యేయాకార మౌతుంది. అనగా బ్రహ్మంలో వుంటుంది. సమాధి వదిలినా ఆ మనస్సు జ్ఞానవంతంగా ప్రజ్ఞతో పని చేస్తూ వుంటుంది. సుషుప్తి యందలి మనస్సు తమో లీనమై, అ విద్యా వాసనతోనే వుంటుంది. కాని సంచరించదు. జ్ఞానవంతమైన మనస్సు వేరుగా, నూతనంగా వుంటుంది. ఇక మూర్ఛ, కోమా, మత్తు మందుల స్థితుల సంగతి వేరే చెప్పనవసరం లేదు; అనారోగ్యంతో, అశాంతితో కూడి వుంటాయి.

ఇప్పుడు కొన్ని ప్రశ్నలను పరిశీలించాలి.

1. ''ధ్యై'' అంటే చింతించడం కదా! చింతించే మనస్సు చింతించక (అమనస్కమై) పోతే అది ధ్యానమెట్లా అవుతుంది?
2. అమనస్కస్థితి, సాధన వల్ల లభిస్తుందా? ధ్యానానికి అమనస్కానికీ సంబంధం వుందా?
3. ధ్యానమంటే చింతనతో, లక్ష్యంతో, కూడి ఉంటుంది. కనుక దానికి విరుద్ధమైన అనగా లక్ష్యం లేని, అమనస్క స్థితికి అది ఎలా దారి తీస్తుంది?

4. బ్రహ్మమంటే లక్ష్యంతో కూడినది కదా! లక్ష్యంలేని అమనస్కస్థితి బ్రహ్మానుభవాన్నెట్లా కల్గిస్తుంది?
5. మనసు లేని స్థితి ధ్యానం అని చెపితే ఇందలి వైరుధ్యాలు తొలగడం సులభ సాధ్యం కాదు. పైగా ఇదంతా కేవలం బుద్ధి విశ్లేషణకు, సిద్ధాంతానికి సంబంధించిన చర్చగా వుంటున్నది.

5. విదేశాల్లో ధ్యాన స్వరూపాలు

''ధ్యాన'' అనే సంస్కృత పదం పాళీ భాషలో 'ఝాన' గా, జపాన్ భాషలో 'జెన్' లేక 'జెన్న' గా, చైనా భాషలో 'చాన్' లేక 'చాన్–న' గా మారింది. 'జెన్' ఒకవేదాంతమూ కాదు, మతమూకాదు, ఇజమూ (ism) కాదు. లది ఒక అనుభవం. హృదయానికి – మనస్సుకు సంబంధించింది

జెన్ ధ్యానం

'జెన్' విధానంలో 'నేను' అనేది తెలిసి కోవడం ఎంతో 'నేను' అనేది మరచిపోవడం కూడ అంతే. అదే వికాసం. అయితే వికాసానికి చిహ్నాలు లేవు. అవి అందుకు సూచకాలు కావు. అశ్రద్ధగా వుండడానికి వీల్లేదు. ఎందులోనూ తగుల్కో–డానికి కుదరదు. దాన్ని వివరించడం కూడ కష్టమే. ద్వారం లేని ద్వారం 'జెన్' ధ్యానం. తన్ను తాదెలిసికొని బుద్ధత్వం చెందడమే జెన్.

ఇంకా చెప్పాలంటే, జెన్ అనగా శ్రద్ధ వహించడం, ఎఱుకతో వుండడం, మనస్పూర్తిగా వుండడం, చైతన్య వంతంకావడం, శబ్దాలతో కూడిన సూత్రాలకు లోబడకుండ, మోసపోకుండ వుండడం, అలాంటి వాటిని అధిగమించడం. జెన్ని ధ్యాన మనవచ్చును. 'ఆలోచించవద్దు, అవలోకించు' అనేదే జెన్.

ఒకపువ్వుతో – ఒకనవ్వుతో 'జెన్' మొదలైందని అంటారు. నవ్వే పువ్వు; పుష్పించే నవ్వు 'జెన్' అయ్యింది. ఇది జపాన్ ధ్యానం.

చైనా ధ్యానం

భారతీయులకు సాంప్రదాయకంగా అభ్యాసంతో కూడిన ఏకాగ్రతా విధానం ధ్యానమయింది. చైనీయులకు హఠాత్తుగా లో దృష్టి, వెలుగు ప్రసరించడం జెన్నిజమయింది. కనుక ఇవి ఒక దానికొకటి వ్యతిరేకమైనవి.

''టఒ ఇజం'' యొక్క వికాసం జెన్. ఇది బౌద్ధంలోని అంతర్దృష్టికి సన్నిహితం. టఒ ఇజం అనే తల్లికీ, బుద్ధిజం అనే తండ్రికీ, తల్లి పోలికతో పుట్టిన బిడ్డ, జెన్నిజం అనవచ్చు.

చైనా టావోయిజం

చైనీయుల ఎఒ యిజానికి సంబంధించిన జెన్ సంప్రదాయం ప్రకారం ''మాట్లాడే వాడికి తెలియదు, తెలిసినవాడు మాట్లాడడు''. ఒక యువకుడు చైనా గురువైన సెంగ్‌టి శాన్ వద్దకు వెళ్ళి ''నాకు విముక్తి కల్గించ'' మన్నాడు. ఎవరు బందించారని గురువడిగాడు ''ఎవరూ బంధిలవ లేద''న్నాడు యువకుడు. ''అయితే విముక్త కోసం ఎందుకు పరితపిస్తున్నావు'' అని అడిగాడు. మనసు విచ్చుకుంది. వికాసం పొందాడు. అదే టఒ యిజం. అతడే నాల్గవ గురువు. వ్యత్యాసాలు చూడకుండా, శాస్త్రాలను, పదాలను, అక్షరాలను అధిగమించి సరాసరి మనస్సులో దూరి, నిజ స్వభావమెరిగి, బుద్ధత్వం పొందడమే టావోయిజం.

ఆవిధంగా టావోయిజానికి, బుద్ధత్వానికి సమన్వయమైన సంక్షిప్త సూత్రప్రాయపు వ్యాఖ్యానం వెలువడింది.

చైనా జెన్‌లో అచింతన విధానం

జెన్–పరంపరలో హ్యూయినెంగ్ అనే వాడు. అచింతన (No-thought) విధానం ప్రవచించాడు. ఏ ముద్ర, బంధం లేకుండ మనస్సుతో మనసును గమనించడం; సకలం గమనించడం. సామాన్యుల దృష్టిలో వెలుగు చీకటులు వేరు వేరు. కాని నిజ స్వభావమెరిగిన మనస్సునకు ఉండేది ఒకే ఒక (అద్వయ) దృష్టిమాత్రమే. 'బోధి', మనసులో పొందాలి. అంతర సత్యాన్వేషణ బాహిరంలో చేయడం వృధా అని వారి భావన. మనస్సును చేరుకొనే మార్గమిది అని నిర్దేశిస్తే, పెడమార్గంలో పడ్డట్టే నని తరువాతి 'చాయోచౌటి సుంగ్‌షెన్' చెప్పాడు.

టోయిజం – కాన్ఫూసియానిజం – బుద్ధిజం వాటి సమన్వయం నిత్య జీవితంలో అమలుగావడమే జెన్ అని డాక్టర్ డైసెట్జ్‌టైటారోసుజుకి అంటాడు.

జాపనీయులు కాన్ఫూషియానిజంతో బ్రతికి బుద్ధిజంతో తనువు చాలిస్తారని డాక్టర్ సుజుకి వ్రాత. అతని సభలో ఒకరు దాని వివరణ కోరారు. ''జీవించడమే మరణించడం'' అని వికాసవంతమైన వాస్తవాన్ని నవ్వుల పువ్వుల జల్లుల మధ్య డాక్టర్ సుజుకి ప్రతిస్పందించాడు. అడిగిన వాని మనస్సులో ప్రశాంత ఉషోదయమయింది!

జెన్‌లోని దోషం

''జెన్''లో వున్న ఇబ్బందేమంటే, చింగ్ – యుయ్యాయమాటల్లో: ''మొదటి ఇబ్బంది గాడిద నెక్కి, గాడిదను వెతకడం. రెండవది గాడిద నెక్కి దాన్ని దిగడానికి నిరాకరించడం''. ''నీవొక గాడిదవు. ప్రపంచం మొత్తం ఒక గాడిద. అసలు నీవు గాడిద నెక్కవద్దు. ఎక్కే మార్గమూలేదు. ఎక్కకపోతే మొత్తం ప్రపంచమే నీ ఆటస్థలం అవుతుంది'' అని మత్సు (MATSU) చెప్పాడు. మౌనంలో మాటలు, మాటల్లో మౌనం వుండడం జెన్‌లో మామూలు. – జె. శ్రీ.

6. కృష్ణజీ ధ్యానం

ధ్యాన వివరణ

ధ్యానం గూర్చి కృష్ణజీ చెప్పింది చాలా నవీనంగా వుంది. దానియెడ కాస్త సావధానం వహిద్దాం.

కృష్ణజీకి ధ్యానం సహజ లక్షణం. ప్రకృతి పరిశీలనం, తన్ను తాను తెలిసికోవడం, తన సంబంధాన్ని సక్రమంగా వుంచుకోవడం, ప్రశ్నించి తత్త్వావగాహనకు నిలబడడం, నిరాలోచనగా వుండడం, జాగృతి వహించడం అంతా తనకు ధ్యానమే.

కృష్ణజీ మత గ్రంథాలను ప్రామాణికంగా అంగీకరించరు. అంతగా చదవరు. నిఘంటువును శ్రద్ధగా అధ్యయనం చేస్తారు. ఇంగ్లీషు నిఘంటువు ప్రకారం మెడిటేషన్ (ధ్యానం) అంటే ఈ విధంగా అర్థాలు చెప్పారు. యోచించడం, ఆలోచించడం. ఏకాగ్రత వహించడం, కొలవడం, పోల్చడం అని కూడ అర్థాలున్నాయి. అయితే కాలమానం లేనిది, కాలంపై, ఆలోచన పై, ఆధారపడనిదేమైనా వుందా? అని ప్రశ్నించారు. ఇచ్ఛతో సంబంధం లేని ధ్యానం లేదా? అని ప్రశ్నించారు. అలాంటిది వున్నదని, అదే ధ్యానమని వివరించారు.

ధ్యానం పరిపూర్ణ మౌనం

ధ్యానం పరిపూర్ణ మౌనానికి సంబంధించింది. మిక్కిలి వినయంతో మృదువుగ, వత్తిడి లేకుండా ''ఇది చేయాలని'' అనుకోకుండ మొదలయ్యేదే ధ్యానం. అది ఏకాంతానికి సంబంధించింది. ప్రయత్న పూర్వకం కానిది. బహుమతిని కాంక్షించనిది. కనుక మెదడు తనకు తాను శాంతిస్తుంది. ప్రశాంతంగా ఉండడంతో అనంతమైన ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. అది అద్భుతమైన స్థితి. దాన్ని వర్ణించ రాదు. వర్ణిస్తే మనస్సు వర్ణనకే పరిమితమౌతుంది; నిబద్ధమౌతుంది.

ధ్యానానికి ఒక సూచన

కృష్ణజీ 1961లో ఋషివ్యాలి విద్యార్థులతో చర్చించి, ప్రసంగం పూర్తికాగానే ఈ విధంగా ధ్యానం మొదలుపెట్టమని చెప్పారు. ''మొదట ప్రశాంతంగా నిశ్చలంగా సుఖంగా కుర్చోండి. ఇపుడు చెట్ల వంక, కొండల ఆకారం వంక చూడండి. చెట్ల రంగు, గుణం గమనించండి. నే చెప్పేది వినడం కాదు, ఆ పసుపుపచ్చనిచెట్లు, ఆ చింత చెట్లు చూడండి. తర్వాత కాగితం పూల చెట్లు చూడండి. మనసుతో చూడవద్దు. కళ్లతో చూడండి. అలాచూసిన తర్వాత బయటి నుండి లోనికి ప్రవేశించాలి. కళ్ళు పూర్తిగా మూసుకోండి. తెరచిన కళ్ళతో బయటి వస్తువులను చూచిన మీదట, ఇపుడు మూసుకున్న కళ్ళతో లోపల ఏం జరుగుతుందో చూడండి. బాగా గమనించండి. ఆలోచించవద్దు – లోపల ఏం జరుగుతుందో గమనించండి. కను గుడ్లు అటూ ఇటూ

తెప్పకుండ చాల ప్రశాంతంగా వుంచాలి. ఇపుడు చూడవలసిందేమీలేదు. చుట్టూవున్న వాటిని ముందే చూడడం జరిగింది. ఇపుడు మనసులో ఏం జరుగుతుందో చూస్తున్నారు. లోపల జరుగుతున్నది చూడడానికి ప్రశాంతంగా వుండాలి. ప్రశాంతంగా వున్నప్పుడు మీకేం జరుగుతుందో తెలుసా! అపుడు మీరు సునిశితంగా స్పందిస్తారు బయట లోపల వున్న వాటి యెడల మెలకువగా వుంటారు. లోనున్నదే బయిటున్నట్లు గ్రహిస్తారు. అపుడు పరిశీలన చేయువారే పరిశీలన చేయబడేదని గ్రహిస్తారు. ''ఇది విధానపు చక్రమూ కాదు, శిక్షణా కాదు, క్రమశిక్షణా కాదు. ధ్యానం వైపుకు ఒక సూచన, అవగాహన.'' – జె.శ్రీ.

7. కృష్ణమూర్తి ప్రవచనానుభూతులు

కృష్ణజీ మొదట నుండి అనేక ప్రసంగాలలో ధ్యానాన్ని గూర్చి చెప్పియున్నారు.

1. ధ్యానానికి పరాకాష్ఠ

ధ్యానమనగా మనసుకు సంబంధించింది. ధ్యానమనగా మనస్సును శక్తివంతం చేసికోవడం, మనశ్శక్తిని అధికం జేసికోవడం, హెచ్చింపు చేసికోవడం. మనస్సు పూర్ణత్వం, ప్రశాంతత పొందడమే ధ్యానం యొక్క పరాకాష్ఠ.

ధ్యానమనగా నిశ్శబ్దం కాదు, ఆలోచన కాదు, మననం కాదు, మంత్రం కాదు, తంత్రం కాదు, యాంత్రికం కాదు, ముభావం కాదు, మత్తు కాదు, భగవచ్చింతన కాదు, ప్రయోజనం కోరేది కాదు, మనసును పదును పెట్టడం.

మనసు పెంపుడు జంతువు కాదు. పోషింపబడేది కాదు. భయ కంపితమైంది కాదు. శిక్షించబడేది కాదు. శిక్షణకు లోనైన పశువూ కాదు. అగాధ జలం వలె నిశ్చలమైంది. సజీవమైంది. చలనం కలది. బాహ్య ప్రపంచంతో సంబంధం కలది, అంటీ అంటనిది. ప్రేమగలది. వెలుగుగలది. నిండైన నది.

2. ఖాళీమనస్సు

భారతీయ సంప్రదాయ ధ్యానానుష్ఠానవిధానం జీవితం నుండి పలాయనం కావడమే అవుతుంది. మనస్సును ఖాళీ చేయడానికి ధ్యానం అవసరం. దానికి నూతనత్వం కలుగ జేయడానికి ధ్యానం అవసరం. అస్తమానం అదే పనిగా వుండడం వల్లనూ, నిరంతర పునరుక్తి వల్లనూ, చెడ్డవాడకం వల్లనూ, ఇంద్రియోల్లాసం వల్లనూ మనసుకు బడలిక, ఒరిపిడి, వినాశనం కల్గుతాయి. అన్ని ఆలోచనల నుంచి దానికి స్వేచ్ఛనివ్వడం ధ్యానమవుతుంది. ఆలోచన ఆలోచనా పరుణ్ణి తయారు చేస్తుంది. ఆలోచన ఆలోచనా పరునికి వేరైంది కాదు. అది ఏకోన్ముఖ ప్రక్రియ. ప్రతి ఆలోచనను నిష్క్రియాత్మకంగా గమనించడం వల్ల అది అంతమవుతుంది.

3. ధ్యానం ఏకాగ్రత కాదు

ధ్యానంలో ఏకాగ్రత అనేది స్వార్థపరంగా పైకొచ్చిన అంశం. ఆత్మ - అహం - నేను - అను పరిధులలో జరిగే ప్రక్రియకు ఏకాగ్రత ప్రాధాన్యతనిస్తుంది. ఇది ఆలోచనను కుదించే విధానం. (COL II - 236)

4. ధ్యానం అమాయకత

ధ్యానమంటే మనసు యొక్క, హృదయం యొక్క గుణం. అదే అమాయకత, స్వచ్ఛత. ధ్యానం ఒక ధ్యేయానికి మార్గం కాదు. సాధన వల్ల, అనుభవం వల్ల వచ్చే అమాయకత కాదు. ఎందుకంటే ఆలోచన అమాయకమైంది కాదు. (TOR - 14)

5. ధ్యానం ప్రేమ

ధ్యానం వ్యక్తిగతమైంది కాదు. సామాజికమైంది కాదు. రెంటినీ అధిగమిస్తుంది. రెంటినీ తనలో చేర్చుకొంటుంది. అదే ప్రేమ. ప్రేమసుమ వికాసం ధ్యానం. ధ్యానమంటే ప్రార్థన కాదు. ప్రార్థన దీనత్వం వల్ల చేసే వేడికోలు. ధ్యానం శబ్దాంతం. శబ్దం వల్ల మౌనమేర్పడదు. మాటకూడ ఆలోచనే. వ్యక్తం నుండి విడివడడం ధ్యానం. వ్యక్తం నుండి అవ్యక్తానికి పోయేదే ప్రార్థన. (TOR - 117, 120, 123)

6. ధ్యానం నిత్యనవీనం

ధ్యానం నిత్యనూతనమైంది. గతం మీద ఆధారపడడం గాని, గతం వర్తమానంలోకి రావడం గాని కాదు. అది ఎప్పటికప్పుడు క్రొత్తది. ధ్యానమొక మెలుకువ. మంచి తనపు సొగసు. వికసించడమే ఆ మెలుకువ. (TOR - 127 సారాంశం)

7. ధ్యానం సర్వశక్తి సమీకరణ

సర్వశక్తులను సమీకరించడం ధ్యానమవుతుంది. కొద్ది కొద్దిగా కూర్చుకోవడమో, 'ఇది కాదిది కాదను' డమో, అదీ ఇదీ ఎదో పట్టుకోవడమో కాదు. నిరర్థకమైన శక్తులను మొత్తం మొత్తంగా కాదనడమే. (TOR - 130)

8. ధ్యానం మౌనం

అంతర్గతం గాను తద్వారా బహిర్గతంగాను సమస్త ఘర్షణలను తొలగించడం ధ్యానం. మానసికంగా, చూచేవాడు - చూడబడేది వేరు వేరు కాదు. నాకు కోపం వచ్చినపుడు నేను వేరు, కోపం వేరు కాదు. కోపమే నేను. విభాగం లేనపుడు, కోపం హరించిపోతుంది. ధ్యానంలో పూర్తిగా పరిశీలన వుంటుంది. అందులో ఏ ముద్రా పడదు. భౌతిక విషయాల విషయంలో తప్ప మానసికమైన విషయాలలో ముద్రలు వేసికోనవసరం లేదు. ముద్రలు లేకపోతే గొప్ప మౌనమేర్పడు తుంది. రెండు ఆలోచనల మధ్య, రెండు శబ్దాల మధ్య వుండేది మౌనం కాదు. ఊహ కాదు. ఊహకు మించినది

మౌనం. మౌనం వల్ల వినూత్న దృష్టి కల్గుతుంది. అది సమదృష్టి. నేను అనేది కేంద్రమైతే, కేంద్రం వుంటే లభించే స్పేసు (దేశం) పరిమితం. కేంద్రం లేనిచో అది అనంతం. ఆనంత ఆకాశంలో మంచి స్పష్టత, దయ ఏర్పడుతాయి. ఇది ధ్యానంలో ఒక భాగం. మౌనం యొక్క ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియ అభిప్రాయం వల్ల, జ్ఞానం వల్ల జరగదు. (TWL - 142)

9. ధ్యానం ప్రదర్శన కాదు

కృష్ణ చేతనత్వం, భావాతీత ధ్యానం మొదలగునవి అర్థం పర్థం లేకుండ వ్యాపించిపోయినాయి. వాటిలో చిక్కుకుపోవడం జరుగుతోంది. ఇదొకప్రదర్శన. వినోదం. కాలక్షేపం. ఇదేదోనూతన పంథాయని అనుసరిస్తుంటారు. పైగా చివరిదాక దాని వెంట వుండాలంటారు.

ఒకరు చెపితే వచ్చేది ధ్యానంకాదు. ఎవరికి వారు అర్థం చేసికోవాలి. నీవు మనస్సును శాంతపరచలేవు. నీవే మనసై వుండగా, 'నేను మనస్సును శాంతపరచగలను' అని చెప్పజాలవు. శాంత పరచాలనిచేసే ప్రయత్నాలన్నీ యుక్తులు, ట్రిక్కులు మాత్రమే. మనస్సు గతస్మృతులతో బద్ధమైవుంది. అలాంటప్పుడు మేధోకణాలు అవసరం వచ్చినపుడు క్రియలో ప్రవేశించడం, అవసరము లేనపుడు పూర్తిగా శాంతించడం ఎట్లా వీలవుతుందో ఆవిషయమంతా గ్రహించాలి. (TWL - 86)

10. ధ్యానం కొలవడం కాదు

ధ్యానమంటే కొలవడం అనే అర్థాన్ని పశ్చిమ దేశాలు పట్టు కున్నాయి. (కొలమానం ద్వారా అవి విజ్ఞానంలో ఎదిగి పోతున్నాయి.) కొలతంటే మాయ, భ్రమ. కనుక కొలమానం లేనిదాన్ని పట్టుకోవాలని ప్రాగ్దేశాలన్నాయి. అందుచే పాశ్చాత్యపశ్చిమాలు సాంస్కృతికంగా, సామాజికంగా, బుద్ధి రీత్యా, మతపరంగా వేరై పోయాయి. (TAI - 471)

తనను గూర్చి తాను సమగ్రంగా తెలిసికొన్నపుడు సంఘర్షణ పూర్తిగా తొలిగిపోతుంది. అదే ధ్యానమవుతుంది. నేనుగా చూడడం, కేవలం చూడడం అని రెండు విధాలైన చూపులున్నాయి. మొదటి దానిలో భయముంది. ఏం చేయాలి, ఏం పట్టుకోవాలి అని వెదుకుతుంది. రెండవది పూర్తిగా దానికి వేరైంది. మీరు దేన్ని పట్టుకున్నారు?

తెలివిగా వుండాలన్నా, ఎఱుకతో వుండాలన్నా లోలోతులు చూడాలన్నా ప్రతీకారం లేకుండా వుండాలన్నా ధ్యానం అవసరం.

11. ధ్యానం సహజమైంది

ధ్యానం ఒక యేర్పాటు వల్ల గాక, సహజంగా, కోరకయే జరగాలి. పద్ధతి పెట్టుకొంటే మనస్సు నిబద్ధమౌతుంది. ఆ నిబద్ధత మరింత బలపడుతుంది. సొంతంగా చింతన వద్దనడమే నిజమైన ధ్యానం. అలా కాకపోతే విశ్వాసి తన

విశ్వాసాన్ని చింతించడమే లవుతుంది. విశ్వాసం భయంవల్ల ఏర్పాటు చేసుకొన్నది. అది అతని భ్రమ, ప్రతిమ, ఫలం.

12. ధ్యానం ఊహించడం కాదు

కనుక ధ్యానంలో ఊహకు, ఆలోచనకు తావులేదు. అవి రెండూ బంధాన్ని కలుగజేస్తాయి. కాని ధ్యానం స్వేచ్ఛనిస్తుంది. మంచి వేరు, ఆహ్లాదం వేరు. మొదటిది స్వేచ్ఛ. రెండోది కాల బంధం కలది. గమనించే వాడు, అనుభవించేవాడు, ఆలోచించేవాడు కాలమే. ఆలోచన కూడ కాలమే. ధ్యానం కాలం యొక్క పనులకు మించింది. వాటిని అధిగ మించింది. ఏదైనా సాధించడంలో ఆలోచన చేసే ప్రయాణపు దూరమే కాలం. కొత్తరంగు పులుముకున్నా ప్రయాణం చేసేది పాతదారి మీదనే. ఈ కాలాన్ని అధిగమించేదే ధ్యానం. ధ్యానంలో మునిగిపోయిన మనస్సు మౌనముద్ర వహిస్తుంది. అది ఆలోచనకు అందే మౌనం కాదు. అది ఒక నిశ్చల సాయం సమయపు నిశ్శబ్దతా వాతావరణం కాదు. భావం, భాష, ఆశ పూర్తిగా అంతరించిన మౌనస్థితి.

13. ధ్యానం లేకపోతే

ధ్యానం జీవిత కళలన్నింటిలో గొప్పది. ఇది ఒకరి వద్ద నేర్చుకొనేది కాదు. అదే దాని వైశిష్ట్యం. దానికి సాధనా విధానం ఏమీ లేదు. నిన్ను గురించి నీవు తెలుసుకుంటు న్నపుడు, స్వయం పరిశీలన చేసుకొంటున్నపుడు ఏర్పడుతుంది; నీనడక, నీతిండి, నీమాట తీరు, నీ వృధా కబుర్లు, ద్వేషం, అసూయ నీలోవున్న వీటన్నిటినీ నిర్లిప్తతతో నీవు అవగాహన చేసుకుంటే అదే ధ్యానంలో ఒక భాగం.

ధ్యానం లేకపోతే హృదయం బీడువారి, ఎడారి అయిపోతుంది.

14. 'నేను' అంతం కావడం

అలోచన తాను కోరి, తెచ్చిపెట్టుకొనే ఖాళీలో ప్రేమ ఉండదు. అది మనిషి మనిషిని విడదీస్తుంది. దాంట్లోనే జీవిత సమరం, బాధ, భయం వుంటాయి. ఆ ఖాళీని రద్దు చేయడం అనగా 'నేను' అనే దాన్ని అంతం చేయడమే ధ్యానం. సంప్రదాయ సాధన ఎంత పవిత్రమైనదని చెప్పినా, ఏదో దృష్టిలో పెట్టుకొని సాధన చేయడం ధ్యానం కాదు. ఇది అర్థం కావాలి.

అపుడు ధ్యానం వల్ల మనసులో మరొక క్రొత్త స్పేస్ (అనంతం) ఏర్పడుతుంది. అనంతరం అక్కడ జరిగే కర్మ అకర్మ అవుతుంది. ఆలోచనే ప్రేమ లేకుండ చేస్తుంది. 'నేను' ఉన్నచోట ప్రేమ ఉండదు.

15. ధ్యేయం లేదు కనుక అనుభూతి లేదు

శబ్దం అనగా ఆలోచన లేకుండా చేసే లోతైన పరిశీలన చాల శక్తి వంతమైంది. అది ఇంద్రియాలలోను, మస్తిష్కం లోను నిశితంగా సాగుతుంది. విజ్ఞానం

పోగుచేసుకోవడం కాదు అది సంపూర్ణ పరిశీలన అదే ధ్యానంలో భాగం. లోతైన ధ్యానంలో ధ్యేయం లేదు కనుక అనుభూతి లేదు. కండ్లు తెరిచినా ఈ ధ్యానం జరుగుతుంది. చుట్టూ వున్న వస్తుజాలం ముఖ్యం కాదు. వీటి ముద్రలు పడవు. గుర్తులుండవు. అందుకే అనుభూతికి తావు లేదు.

16. సంకుచితం కాదు, సౌందర్యవంతం

మనసులోని సంకుచితత్వాన్ని తొలగించడమే ధ్యానం. మనసులోని ఈ సంకుచిత పరిధిలో క్రమతను కల్గజేయాలనుకుంటాం. మన దృష్టిలో అదే క్రియ. అదిగాక మరొక క్రియవుంది. మనసు తనలో తాను, తనంతటికితాను ఎప్పుడూ మౌనంగా వుండలేదు. ఆలోచన అందుకోలేని విశాల దేశంలోనే మౌనం వుంటుంది. ఈ మౌనం ద్వారా ఆలోచనకు సంబంధంలేని క్రియ జరుగుతుంది. ఈ మౌనమే ధ్యానం.

ఇది బుద్ధికి సంబంధించింది కాదు. హృదయం మనసులో ప్రవేశించగానే మనసుకు ప్రత్యేకమైన గుణ మేర్పడుతుంది. నైపుణ్యంగా అలోచించడంలో, పని చేయడంలో విశాలంగా జీవించడంలో దానికి అవధులు లేని శక్తి వస్తుంది. ప్రేమ యొక్క సంచలనమే ధ్యానం. ఆ ప్రేమ వాహిని నుండి ఎవరు ఎలాంటి పాత్రలోనైనా జలం తీసికొని త్రాగవచ్చు. అది తరుగనిది. లోతు ఎత్తు అంతు తెలియనిది. పరిమాణం లేనిది. తనలో తన మనసు ప్రవేశిస్తు న్నట్లుంటుంది. అది ఎవరి దగ్గరా నేర్చుకోదగినది కాదు. దాన్ని గూర్చి ఏమీ తెలిసికోకుండ అమాయకత నుండి మొదలెట్టాలి. ఈత తెలియకుండా నీళ్ళలో దూకాలి. ధ్యానం యొక్క సౌందర్యమేమంటే నీవెక్కడున్నావో ఎక్కడికి వెళ్తున్నావో అంత్యమేదో తెలియదు.

17. ధ్యానం అనుభవం కాదు

ధ్యానంలో క్రొత్త అనుభవం అంటూ ఏమైనా వుందా? అనుభవాన్ని ఆశించడమంటే మనసును బయటికి వదలడమే ... అంతర్గతం చేయడం అంటే అన్వేషణ కాదు, పరిశీలన. ప్రతిచర్య పునరుక్తితో కూడింది. అది ఒకే స్మృతి భాండారం నుండి వెలువడుతుంది.

18. ధ్యానం సమష్టి సాధన కాదు

బహిరంగంలో గాని, ఒకరితోగాని, సమూహంతో గాని కలిసి ధ్యానం చేయరాదు. ఏకాంతంగా చేయాలి. ప్రశాంతమైన రాత్రి వేళ గాని, తెల్లవారు ఝామునగాని చేయాలి. ధ్యానం చేసేటపుడు ఏకాంతంగా వుండాలి. పూర్తి ఏకాంతంగా వుండాలి. ఒక పద్ధతిని, ఒక విధానాన్ని అనుసరించకుండా శబ్దాలు వల్లించకుండా, ఒక అలోచనను బట్టి పోకుండా లేక ఆలోచనను నీ కోర్కె ననుసరించి మార్చకుండా వుండాలి. ఆలోచన నుండి మనసు వైదొలిగినప్పుడే ఈ ఏకాంతం లభిస్తుంది. భూత

భవిష్యత్తులలో మనసు వెంటాడే వస్తువుల యొక్క లేక కోర్కె యొక్క ప్రభావాలున్నపుడు ఏకాంతం వుండదు. వర్తమానపు వైభవంలోనే ఏకాంతం ఏర్పడుతుంది. అపుడే ధ్యానం శాశ్వత చలనమౌతుంది అది చెప్పడానికి వీలులేనిది. ఆ ధ్యానంలోనే ప్రేమకు తావు వుంటుంది. దాన్ని వాడుకోవద్దు. దానంతటది కదే ప్రకాశమౌతుంది.

19. ధ్యానం ఏకాంతం

ఏకాంతంగా ధ్యానించు. ఏదీ జ్ఞప్తిలో నుంచుకోవద్దు. జ్ఞాపకముంటే ఏకాంతంగా వుండలేవు. అనంత ఏకాంతంలో ధ్యానించు. అపుడు అవినాశమైన ఆశీర్వాదం వుంటుంది. నీవెప్పుడూ వెళ్లని నీ మనో హృదయాల రహస్య స్థావరాల్లో ధ్యానించు.

20. ధ్యానం సరళం

ధ్యానం సరళమైంది. మనమే దాన్ని క్లిష్టం చేస్తాం. ఇది వుంది, ఇది లేదని దానిచుట్టూ మన అభిప్రాయాల గూడు కడతాం. అదేమీ ధ్యానం కాదు. మన మనస్సులు క్లిష్టం కావడం వల్లా, కాలరాపిడికి, కాల వ్యవధికి గురికావడం వల్లా ఎంతో సరళంగా వున్న ధ్యానం మనల్ని తప్పించుకపోతుంది. హృదయంలోని పనుల్ని కూడ మనసు శాసిస్తుంది. దాంతో చిక్కులు మొదలవుతాయి. ధ్యానం సహజంగా వుంటే, చుట్టూవున్న అద్భుతమైన ప్రకృతిని సరళంగా చూస్తావు.

21. ధ్యానం సుఖం కాదు

సుఖం, వినోదం, బజారులో కొనవచ్చు. ఆశీస్సునుకొనలేవు. సుఖం, వినోదాలు, కాలపరిమితమైనవి. ఆశీస్సు సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ వున్నప్పుడే లభిస్తుంది. అనేక మార్గాల్లో సుఖం, వినోదం లభిస్తాయి ఆశీస్సుకు ప్రేరకోద్దేశం వుండదు. సుఖోల్లాసాలనన్వేషించేది ధ్యానం కాదు. ఒక అభిప్రాయం గాని సూత్రం గాని లేని మనో స్థితి ధ్యానం. అందుకే పూర్ణ స్వేచ్ఛ వుంటుంది. అలాంటి మనస్సుకు అవాంఛితంగా ఆశీస్సు లభిస్తుంది. అది వున్నపుడు, ఏలాంటి గందరగోళాల మధ్య నున్నా అవి మనస్సుకు అంటవు. సంఘర్షణ సమసిపోతుంది. అది సమసిపోవాలనుకోవడమే తప్పని సరిగా పూర్తి స్వేచ్ఛ కాదు. సంపూర్ణ స్వేచ్ఛలో మనస్సు యొక్క చలనం ధ్యానమౌతుంది. ఆశీస్సు పెల్లుబకడంతో కళ్ళు అమాయకంగా వుంటాయి. ప్రేమే ఆశీస్సు అవుతుంది.

ధ్యానమంటే దేహాన్ని, ఆలోచనల్ని కంట్రోల్ చేయడం కాదు. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలపద్ధతి కాదు. శరీరం నిశ్చలంగా, ఆరోగ్యంగా, శ్రమ లేకుండ వుండాలి. స్పందన, భావం పదునుగా వుండాలి. మనసు వాగుల్ల నుండి తిరుగుల్ల నుండి ఆగిపోవాలి. మనస్సు ఆరోగ్యంగా, శక్తివంతంగా ఉత్సాహంగా వున్నప్పుడు భావం ఉన్నత మౌతుంది. బాగా స్పందిస్తుంది. అపుడు దేహం సహజమైన తెలివితో చేయవలసిన తీరులో పని చేస్తుంది. కేవలం ఏకాగ్రత ఆలోచనల్ని సంకుచితం, పరిమితం, పెళుసు చేస్తుంది.

ఆలోచనా ధోరణుల ఎఱుక వున్నపుడు ఏకాగ్రత సహజంగా ఏర్పడుతుంది. అవుననీ కాదనీ విధినిషేధాలు పెట్టుకొనే ఆలోచనా పరుని నుండి లభించేది కాదు ఈ ఎఱుక. కోరుకొననిది ఈ ఎరుక. అంతర్గతంగా బహిర్గతంగా వుంటుంది. రెంటి యొక్క అంతర్గత ప్రవాహమే అది. అందుచే వాటి మధ్య వ్యత్యాసం అంతమైపోతుంది.

22. కంట్రోల్ చేయవద్దు

ప్రేమ భావాన్ని ఆలోచన నాశనం చేస్తుంది. ఆలోచన ఆనందాన్నివ్వగలదు. ఆనందా న్వేషణలో ప్రేమను ప్రక్కకు నెడుతుంది. తిండి సుఖం, తాగుడు సుఖం ఆలోచన వల్లనే. ఆలోచన తెచ్చిపెట్టిన ఈ ఆనందాన్ని అణచడం గాని, కంట్రోల్ చేయడం గాని అర్థం లేని పని. అది అనేక రూపాలుగ వత్తిళ్లను, ఘర్షణలను సృష్టిస్తుంది.

ఆలోచన పదార్థమే. అది కాలాతీతమైన దాన్నికనుగొన లేదు. ఎందుకంటే అది జ్ఞాపకాలరూపమే. జ్ఞాపకంలో వున్న అనుభవం గ్రీష్మరుతువులోని ఆకులా నిర్జీవమైంది.

వీటన్నిటిని గమనించడంతో సావధానత యేర్పడు తుంది. సావధానత లేమి శారీరక సౌఖ్యాల నలవడజేసి, భావనైశిత్యాన్ని నీరుకారుస్తుంది. సావధానత లేనితనమును సావధానతలోనికి మార్చలేం. సావధానత లేదని ఎరుగుటయే సావధానత.

23. ధ్యానఫలం క్రమత

ఈ మొత్తం క్లిష్ట సమస్యను గమనించడమే ధ్యానం. దాని వల్ల గందరగోళం నుండి సక్రమత ఏర్పడగలదు. ఆ క్రమత గణితంలాంటిది. చాలా అవసరమైంది. క్రియా శీలత దాన్నుండి తక్షణమే ఏర్పడుతుంది. క్రమత అంటే ఏర్పాటు, రూపకల్పన, నిష్పత్తి కాదు. అవి తర్వాత వస్తాయి. ఆలోచనతో కొట్టుమిట్టాడని మనసు నుండి వచ్చేదే క్రమత. ఆలోచన (మౌనం దాల్చితే) లేనపుడు ఖాళీ వుంటుంది. అదే క్రమత. ప్రశాంతత, విశాలత కలిసే వుంటాయి. అవధి లేని ప్రశాంతి అంటే అవధి లేని మనస్సు అనగా 'అహం' అనే కేంద్ర బిందువు లేనిది.

ధ్యానం ఒక గమ్యానికి సాధనం కాదు. అదే సాధనం, గమ్యం కూడా. ఆలోచనలు వికసించి తద్వారా ఆలోచనే అంతమైతే ధ్యానం సార్థకమౌతుంది. ఆలోచన స్వేఛ్ఛా వాతవరణంలోనే వికసిస్తుంది గాని, విస్తృతి చెందుచున్న విషయ పరిజ్ఞానంలో కాదు.

★ ★ ★ ★

మంత్రము తంత్రము లేనిది
యాంత్రికము కానిది
మార్మికత ఎరుగనిది
మెళకువ, మౌనం గలది ధ్యానం.

2. మెదడు - మనసు

శబ్దాలు - భావాలు

మెదడు, మనసు, బుద్ధి, హృదయం, ఆత్మ ఇవన్నీ వాడుకలో వున్న పదాలు. వేదాంతులు, తాత్త్వికులు, భక్తులు, మానసిక శాస్త్రవేత్తలు ఎక్కువగా ఈ శబ్దాలు ఉపయోగిస్తుంటారు. శబ్దం యొక్క అర్థం కన్నా భావం ప్రధానం, తాత్పర్యం ముఖ్యం. ప్రతి శబ్దానికి ఒక స్థిరమైన భావం యేర్పడి ఉంది. పూర్వ నిర్ణీత భావంతో సరిపెట్టుకుంటాం. పరిశీలించడానికి పూనుకోము. అంచేత అవగాహన లోపిస్తుంది. అంతా తెలిసినట్లే వుంటుంది. నిజ జీవితంలో ఏదీ సరిగ్గా తెలియదు. కనుక గడబిడ, అస్తవ్యస్తం, ఘర్షణ కలుగుతుంటాయి.

స్పష్టత

స్పష్టత వుండడమే తెలివి. స్పష్టత సమగ్రంగా వుండాలంటే నిజాయితి (Sincerity), సరళత (Simplicity) సూటితనం (Straightforwardness) అవసరం; అవి వుంటేే స్పష్టత వుంటుంది. స్పష్టత వుంటే అవి వుంటాయి. స్పష్టతే శుభ్రత. శుభ్రతే నైతికత. ఇప్పుడు సమాజంలో చలామణి అవుతున్న నీతి వేరైంది. కనుక ఏదైనా స్పష్టంగా తెలిస్తే గాని వైరుధ్యాలు తొలగవు. అందుకు చాలా కృషి, ఆసక్తి అవసరం.

శిరస్సులో మెదడు

శిరస్సు వొంచితే పూర్తిగా లొంగిపోయినట్లే. శరీరంలో శిరస్సు ప్రధానమైంది. ఎందుకంటే ఐదింట్లో నాల్గు జ్ఞానేంద్రియాలు శిరస్సులో వున్నాయి. అయిదోది త్వక్కు (చర్మం) శిరస్సుపైనా వుంది, శరీరమంతటా వుంది. అంతేగాక సర్వనాడీ కేంద్రమైన మెదడు శిరస్సులో వుంది. అది అన్నిటిని శాసిస్తుంది. అది శిరస్సులో కపాలంలో వుంది. మెదడు భౌతికమైంది. తెల్లగా వుంటుంది. తేనె తుట్టులా వుంటుంది. చక్కగా సూక్ష్మ రంధ్రాలతో వుంటుంది. అందులో కణాలు వుంటాయి. ఫిలింలా వుంటాయి. మాటకు, జ్ఞాపకానికి, ఆలోచనకు అదే కేంద్రం. ఆలోచన ఒక భౌతిక రసాయనిక చర్య. దేహానికి తెలివి వుంది. మరో విశిష్టమైన లక్షణం కూడ వుంది. దేహంలో బుద్ధి విశేషముంది. అది మస్తిష్కం ద్వారా పని చేస్తుంది. మానసికమైన విషయాలకు ఆయువుపట్టు అదే. మెదడును మస్తిష్కం, మేధ అని కూడ అంటారు.

మనసు

మనసును గూర్చి భిన్నాభిప్రాయాలున్నాయి. మనసు, మెదడు కాదు. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం – అంతః కరణ చతుష్టయమన్నారు. 'మనష్షష్టాణి', మనసు ఆరో ఇంద్రియం అని కూడ అంటారు. ఇది ఇంకా స్పష్టంగా తెలియాలి. ఎందుకంటే యోచించేది మెదడా, మనసా? పోతే మనస్సు హృదయం ఒకటో కాదో తెలిసికోవాలి.

ఏది మనసు? ఏది మెదడు?

'అన్నమయం మనః' అన్నారు. అన్నం వల్ల 'కనిష్ఠ' భాగం, సూక్ష్మభాగం మనసయింది. ఆహారం వల్ల వృద్ధి చెందేది మెదడా మనసా? సంకల్ప వికల్పాలకు, విజ్ఞాన వినోదాలకు మనస్సు కారణమంటారు. ఇందులో మెదడు స్థానమెంతో, మనసు ప్రాధాన్యత ఎంతో చూడాలి. సంకల్ప వికల్పాలు బుద్ధికి సంబంధించినవికావా? బుద్ధి మెదడుకు సంబంధించింది కాదా!

హృదయం

హృత్ దేశము; దేశము, చోటు, శూన్యం, ఖాళీ అనునవి హృదయం కావచ్చు. దీనిని బట్టి అంతరంగం హృదయమనవచ్చును. హృద్ (హృదు) అయ్యాతే హృదయః; హరించునది, గ్రహించునది, స్వీకరించునది హృదయం. అది ఉన్నది ఉన్నట్లుగా గ్రహించేది అన వచ్చును. అది ఎప్పటికప్పుడు అనుభవించేది, వర్తమాన ప్రక్రియకు సంబంధించింది. దానికి నిర్మలత, అమాయకత, ప్రేమ, కరుణ గుణములై వుంటాయి. మార్పుకు ఆయత్తమగుట, బాధ్యత వహించుట దాని లక్షణాలు కావచ్చు. కొత్తదనమనేది బహుశ దాని వల్లనేమో!

బుద్ధి కుశలత

దేహం ఎలాగూ పరిమితమైంది. దేహ సంబంధమైన మెదడూ పరిమితమే. మెదడు పనితనమే బుద్ధికుశలత. బుద్ధి కూడ పరిమితమే. అయితే అపరిమితమైంది ఏమైన ఉందా? పరిమితమైన బుద్ధి అపరిమితమైన దాన్ని గూర్చి చెప్పలేదు. అపరిమితమైంది వుంటే, దాన్ని జీవితం ద్వారానే గదా గ్రహించాల్సింది. అంటే దేంతో గ్రహించాలి?

ఆత్మ-బ్రహ్మ-దేవుడు అపరిమితం, అప్రమేయం అని మాట వరసకు అంటారు గాని, నిజంగా తెలియదు. వాటి ఉనికి, వాటి సత్తా, వాటి వర్ణన ఉహామాత్రమే. వివరంగాచర్చించే ఆధారాలు లేవు.

సంకుచితం - విశాలం

మనసు గురించి పరి పరి విధాలుగా, వివరణాత్మకంగా చాలా మంది చెప్పి వున్నారు. మనసు యొక్క విషయం ఒక ప్రక్క అత్యంత విశేషంగాను, విశుద్ధంగానూ, మరో ప్రక్క అతి సంకుచితంగాను అశుద్ధంగానూ చెప్పబడి వుంది. అనేక చోట్ల మనసు అనే శబ్దం ఆత్మకు, హృదయానికి పర్యాయపదంగా వాడబడింది. హృదయం మనసులో ఒక భాగమా, ఆత్మకూడ ఒక భాగమా, అన్నీ ఒకటేనా అనే విషయాలు బాగా పరిశీలించాలి.

మనో హృదయాలు ఏకంగా వుండాలి, విశాలంగా పెరగాలి. మనసు, హృదయం యొక్క స్వాధీనములో వుండాలి. అది శ్రేయస్కరం. ఎంచేతనంటే నీతి హృదయ

సంబంధమై వుంటుంది. ''జ్ఞానం లేని నీతి బలహీనం, నీతి లేని జ్ఞానం ప్రమాదకరం'' కాబట్టి జ్ఞానమూ నీతి (లేక వివేకమూ సౌహార్ద్రమూ) సమపాళ్లలో, పరస్పర పూరకాలుగా వుండాలి. ఏది ఏమైనా యదార్థమైన జీవితానికి మాటలు సరిపోవు. వివరణ ప్రయోజనకరమేమో గమనించుకోవాలి. ప్రస్తుతం మెదడు – మనసు గూర్చి కృష్ణజీ ఏమంటారో చూద్దాం. – జె. శ్రీ.

కృష్ణమూర్తి ప్రకారం మెదడు

1. మెదడు స్వరూపం

మెదడును పరిశుద్ధం చేయడం అవసరం. అన్ని జ్ఞానాలకు మెదడు కేంద్రం. ఇంద్రియాలు ఎంత చురుగ్గా వుంటే, స్పందనగా వుంటే మెదడు అంత పదునుగా వుంటుంది. మెదడు జ్ఞాపకానికి, గతానికి, కేంద్రం. అనుభవానికి, జ్ఞానానికి, సంప్రదాయానికి అది నిలయం. అందుచే అది పరిమితం, నిబద్ధితం. దాని క్రియలు ప్రణాళికా బద్ధం, ఆలోచనా బద్ధం, హేతు బద్ధం. అది ఒక పరిమితిలో, చోటులో, కాలంలో పని చేస్తుంది. కనుక అది మొత్తాన్ని, నిండైన దాన్ని, పరిపూర్ణమైన దాన్ని సూత్రీకరించ లేదు. అర్థం చేసికోలేదు.

నిండైంది, పూర్ణమైంది మనస్సు. అది ఖాళీది. పూర్తిగా ఖాళీ అయింది. ఈ ఖాళీ వలన మెదడు, దేశ కాలాల్లో వుంటుంది. నిబద్ధత, అత్యాశ, అసూయ, ఆకాంక్ష నుండి శుద్ధమైనపుడు నిండైన, పూర్ణమైన దాన్ని అవగాహన చేసికోగలదు. (KNB 19 జూన్ 1981)

చాలాసార్లు అరుస్తూ లేవడం జరిగింది. మరల మెదడు చాలా నెమ్మదిగా వుంది. విశాల విస్తృత భావన వుంది. ఒత్తిడి, బిగువు వున్నాయి. (KNB-7 జూలై 1981)

2. మెదడు - కంప్యూటరు

మెదడుకు వయసు తప్పదా? శరీరానికి వయసుంది. అలాగే మెదడు ముసలి దవుతుందా?

యంత్రం అరిగిపోవడం జరుగుతుంది. మెదడు కూడ యంత్రం లాంటిదే. ఘర్షణలో, క్లేశంలో మనం బ్రతుకుతున్నాం. గందరగోళంలో వున్నాం. అపుడు మెదడు తరిగి పోతుంది.

ఇంచుమించు మెదడు చేసే పని కంప్యూటర్ చేయగలదు. మెదడు యొక్క ఒక చిన్న భాగంలో వేలాది జ్ఞాపకాలున్నాయి. కంప్యూటర్లో కూడ అంతే. యాంత్రికమైన మేధస్సునకు మించి కంప్యూటరిచ్చేది ఏమైనా మేలైందా? ఇలా ఎందుకు ప్రశ్నించరు?

ఇదంతా కంప్యూటరు చేస్తుంటే మీమెదడు ఏంకావాలి? మీ దేవునికంటే మేలైన దేవుణ్ణి కంప్యూటరు సృష్టించగలదు. మీ మెదడే మీ దేవుణ్ణి సృష్టించింది. మీ మెదడు ఇంతకన్న ఏం చేస్తుంది?

3. మెదడు - వినోదం

......లేకపోతే మెదడుకు వినోదం కావాలి. మత పరమైన వినోదం, పూజ, సినిమా, త్రాగుడు, మత్తు పదార్థాలు – అన్నీ కాలక్షేపానికే. వినోద పరిశ్రమ చాలా ఉత్తేజంగా వుంటుంది.

మానవ మెదడుకు వినోదం కావాలి. బోధ, దుఃఖం, కష్టం నుండి అది తప్పించు కోవాలని చూస్తుంది. లోన మెదడు బద్ధకించి, బయట వినోదాన్ని కోరుతుంది.

నీలో క్రమరాహిత్యం వుంచుకొని, సమాజంలో క్రమత సృష్టించాలను కొంటున్నావు. వేదన, ఘర్షణ వుంటే మెదడుపై వయసు పని చేస్తుంది. జ్ఞాపకాలలో, గత విషయాల్లో, సంప్రదాయంలో తగుల్కొంటే మెదడు మీద వయసు పడినట్లే (స్వయంగా విన్నది : 30–12–82)

4. ఖాళీ మెదడులో వినూత్నానుభూతి

మెదడు పూర్తిగా ఖాళీగా వుంది. గంటలతరబడి (విమాన ప్రయాణంలో) అన్ని ప్రతి క్రియలు ఆగిపోయాయి. ఇది తెలుస్తూ వుంది. వ్రాయడం వల్ల ఇది తెలుస్తుంది గాని, ఈ జ్ఞానం వర్ణన మాత్రమే, నిజం కాదు. మెదడు ఖాళీ కావడం ఒక విడ్డూరమైన ప్రక్రియ. కళ్లు మూసుకోగానే దేహం, మెదడు కొలవరాని లోతులకు దొర్లినట్లు, అపూర్వ స్పందన స్థితులలోకి, సౌందర్యంలోకి జారబడినట్లైంది. ప్రక్క కుర్చీలో ప్రయాణీకుడు ఏదో అడిగాడు. సమాధానం చెప్పడమయింది. అయినా ఆ తీవ్రత వుంది. అది వరుసగా వుందని కాదు. ఆ స్థితి వుంది. తెల్లవారుతుంది. ఇది పగలు; ఆలస్యంగా, శ్రమతో రాయడమైంది. నిద్రలేమి అనిపించింది. అయినా ఆ పవిత్రత వుంది. వత్తిడి, బిగువు కూడ వున్నాయి. (KNB - 9 జూలై 1981)

ఇదంతా ఎందుకు అవుతుంది? ఏం చెప్పినా చాలదు. కొన్ని విషయాలు మాత్రం స్పష్టం. అది రావడం పోవడం పట్ల ఏమీ పట్టించుకోకూడదు. అనుభవం కొనసాగాలని ఉబలాటం కూడ ఉండరాదు. స్మృతిలో వుంచుకోవాలని వుండరాదు. భౌతిక స్పందన కొంత వుండాలి, సౌఖ్యం ధ్యేయంగా వుండరాదు. స్వయం విమర్శనతో దాని పట్ల హాస్య ధోరణితో వుండాలి. ఇలా వున్నా, ఒక్కొక్కసారి సరిపోదు. ఉద్దేశ పూర్వకమైన అభ్యాసమూ సరికాదు – వినయం వున్నా లేక పోయినా సరే. పూర్తిగా వేరైనట్లు వుండాలి. లేక ఏమీ లేకుండ వుండడం అవసరం. దానంతటి కదిరావాలి. నీవు వెంట పడకూడదు; ఏం చేస్తావో చెయ్యి, ఏమైనా అనవచ్చు, ప్రేమను జోడించ వచ్చు, అయితే దాన్ని కూడ అతి క్రమించింది. ఈ మెదడు దాన్ని అర్థం చేసికో లేదు నిలుపుకోలేదు ఇది ఖాయం.

అది పొందిన వాడు ధన్యుడు. కనుక నీవు నెమ్మదైన, శాంతమైన మెదడును దానికి జోడించవచ్చు. (KNB - 23 జూలై 1981)

5. ఏదో జరిగింది!!

కారు నడిపేటపుడు కూడ ఆ స్థితి వుంది. కారు నడపడానికి మెదడు వున్నా, అంతా వుండి మెదడు లేనట్లే వుంది. ఆ స్థితి ఎంతో తీవ్రంగా వుంది; అంతంగా వుంది, మరణంగా వుంది, కొనసాగింపు లేకుండా వుంది. కారు నడపడంలో మెదడు శరీరానికి మార్గదర్శకంగా వుంది, అంత మాత్రమే. కారు కొంత దూరం వెళ్ళి ఆగిపోయింది. జీవితం మరణం కలిసే వున్నాయి. ఏదో జరిగింది !! (KNB - 23 ఆగష్టు, 1981)

6. మెదడుతో అనుభవించడం

బుద్ధి – అలాంటి మనస్సు – పునశ్చరణ చేయగలదు, గుర్తుకు తెచ్చుకో గలదు, ఎప్పుడూ కొత్త పదాలు అల్లడం, పాత పదాలు కూర్చడం చేస్తుంది. మనలో ఎక్కువ మంది మెదడు ద్వారా భావన చేయడం అనుభవించడం చేస్తాం. అందుకని మనం పదాల మీద, యాంత్రిక పునశ్చరణ మీద జీవిస్తాం. ఇది సృజన కాదు. సృజనకు శక్తి లేదు గనుక, మిగిలింది స్త్రీ పురుష సంబంధమే. లైంగికం అనేది మనసుకు సంబంధించింది. మనసుకు సంబంధించింది తీరిపోవాలి, లేకపోతే నిస్పృహే. (ESL)

7. యాంత్రికంగా మెదడు

బుఱ్ఱ నిండా ఏవో విషయాలు వ్యాపకమై వుండకపోతే తోచదు. ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వచ్చి చేరతాయి. అది ఒక యాంత్రిక ప్రక్రియ. అది ఆగిపోతే బుఱ్ఱ భెంబేలెత్తుతుంది. సంక్షోభిస్తుంది. అందుకే ఒక యాంత్రిక విధానం నుండి మరో యాంత్రిక విధానానికి కదిలి పోతాం. అది యాంత్రికమైన క్రమరాహిత్యం. భద్రత నిమిత్తం మెదడు యాంత్రికమై పోతుంది.

సంప్రదాయపు చదువు, సంస్కృతి వల్ల మనం నిబద్ధమై పోయాం. యాంత్రికంగా పనిచేస్తూంటాం. క్రమత లేక పోతే మెదడు పనిచేయదు. యాంత్రింకంగా బ్రతికితే అక్రమత రాదనుకొంటుంది మెదడు. అందుకే యాంత్రికంగా పనిచేయడానికి అంగీకరిస్తుంది. (సారాంశం : TWL-41 నుండి)

8. మెదడుకు వేరైంది మనసు

కృ : మానసిక పరివర్తన గాని మనసు (PSYCHE) యొక్క పరిణామం (Evolution) గాని లేదు (FH - 53)

డే.బూం : మానవాళి భవిష్యత్తు మనసు మీద ఆధారపడింది. అది కాల ప్రమాణంలో చేసే క్రియల బట్టి నిర్ణయిం కాబోవడం లేదు.

క్రి : ఇప్పుడు మెదడుకు మనసుకు వ్యత్యాసం తెలుసుకుందాం.

డే : మెదడు యొక్క పనితనం మనసనీ, మనసు మెదడు వేరు వేరనీ అనేక అభిప్రాయాలున్నాయి. అవి స్పష్టంగా లేవు.

క్రి : అవును, రెండూ వేరని నేననుకుంటున్నా. అయితే ఆ రెండింటికి సంబంధం వుండాలి. మెదడు కంప్యూటర్ లాంటిది. దానికి కార్యసరళి వుంది. గుర్తు పెట్టుకుంటుంది.

మెదడు అనేక తరాల నుండి సమాజం వల్ల, పత్రికల వల్ల, కార్యకలాపాల వల్ల, బయటి వత్తిళ్ళ వల్ల నిబద్ధమైంది. ఒక పద్ధతి కలవాటయింది. ఎప్పుడూ గతంలోనే జీవిస్తుంది.

అహాన్ని నిశ్చితం చేసే నిబద్ధతను మనస్సు అందాం; అదే, నేను. అహం రూపొందేటట్లుగా మెదడును నిబద్ధం చేయడం అనవసరమే కాకుండ, హానికరం కూడా. అహం అది తనకు తాను వేరుగా పెరగడం వల్ల తనతోనే గాకుండ సమాజంతోకూడ ఘర్షణ పడుతుంటుంది. ప్రపంచానికి వినాశనం కలుగజేస్తుంది. (సారాంశం : FH 54-55)

మెదడు భౌతికంగా, రసాయనికంగా, జీవ పరిణామంగా, మానసికంగా నిబద్ధమైంది, ముద్రవేయబడింది. మానసికంగా మెదడు 'నేను' అనే దాంట్లో కేంద్రీకృత మైంది. Psychologically the brain is centred in the self అహాన్ని నిరంతరం ధృవీకరించుకోవడమే దాని చలనం, దాని నిబద్ధత; అది భ్రమతో కూడి వుంది.

9. మెదడు నీది - మనసు విశ్వానిది

మెదడు తన కణాల నిబద్ధత నుండి విప్లవాత్మకంగా మార్పు చెందగలదా? నిజానికి మెదడు చాలా పరిమితమైన భాగం; అత్యంత స్వల్పమైన భాగం మాత్రమే వినియోగంలో వుంది. ఆస్వల్పమైందే ఇపుడు చేతనత్వం పై పెత్తనం చెలాయిస్తుంది. అంతర దృష్టితో మార్పు సాధ్యం. మార్పుకు కాలంతోను, ఆలోచనతోను, జ్ఞాపకంతోను సంబంధం లేదు. అంతరదృష్టియే మనసు పని, స్వభావం. అలా మనసు, మెదడు మీద పని చేస్తుంది. ముఖాముఖి చూడడం (ప్రత్యక్షత) మనసుకు సంబంధించింది. స్వార్థయుత కేంద్రం కాని మెదడు మనసుకు పనిముట్టు.

నిన్నెదుర్కొన్నదే సమస్య (సవాల్). దాన్ని మెదడుతో, జ్ఞాపకాలతో ఎదుర్కొన్నప్పుడు, అది తీరినా ఇంకా సమస్యలు పుడతాయి. రాజకీయంలో ఆలానే జరుగుతుంది. అందుకే మనసుకు సంబంధించిన ప్రత్యక్ష దర్శనం కావాలి.

అనుభవం ఎప్పుడూ పరిమితమే. జ్ఞానం ఎప్పుడూ పరిమితమే. ఆలోచన కూడ మెదడుకు సంబంధించిందే. జ్ఞానం మెదడులో పని చేస్తుంది. ఆలాంటి జ్ఞానమే మెదడు. కనుక మెదడు చాల చాల పరిమితంగా పని చేస్తుంది. విస్తృతంగా పనిచేయడానికి ఆలోచనే

అవరోధం. మెదడు కంప్యూటర్ లాగ పని చేస్తుంది. పరిమితి నుండి బయట పడినపుడు అనగా చింతన లేకుండ వున్నప్పుడు మెదడు మనసుతో స్పందిస్తుంది.

ప్రజ్ఞ మనసు లక్షణం. అయితే కరుణ ప్రజ్ఞకు సంబంధించింది. కరుణ లేనిదే ప్రజ్ఞ లేదు. ప్రేమ వున్నప్పుడే కరుణ వుంటుంది. జ్ఞాపకాలు, వ్యక్తిగత ఈర్ష్యలు లేనపుడే ప్రజ్ఞ వుంటుంది. ఏదో వొక అనుభవానికో, ఆదర్శానికో కట్టుబడి పోతే కరుణ వుండదు. ప్రజ్ఞ, ప్రేమ, కరుణ – ఇవన్నీ మనసుకు సంబంధించినవి. మతాదర్శంతో బీదలకు సేవ జేయటానికి పూనుకొంటే అది జాలి లేక సానుభూతి అవుతుంది. కరుణ కాదు.

మెదడు నెమ్మదిగా వున్నప్పుడు, మనసుకు మెదడుకు సంస్పర్శ వుంటుంది. నెమ్మదితనం శిక్షణ వల్ల గాని, అహం ప్రమేయంతో గాని, మౌనంగా వుండాలనే కోర్కెతో గాని వచ్చింది కాదు. తన నిబద్ధతను తాను అవగాహన చేసికోవడం వల్ల సహజంగా వచ్చేది మాత్రమే. మెదడు నెమ్మదిగా వున్నపుడు లోలోతుగా వినడం జరుగుతుది. నెమ్మదిగా వున్నపుడు మనసుతో సంబంధం పెట్టుకుంటుంది. అపుడు మనసు మెదడు ద్వారా పని చేస్తుంది.

ఎఱుక, మెదడు యొక్క పనా? ఛాయిస్ (ఎంపికజేయడం) లేనంత వరకు దాని పనే. ఛాయిస్ అంటే మానసికంగా ఏదో కావాలనే కాంక్ష. ఛాయిస్ అనేది గందరగోళం వున్నప్పుడే వస్తుంది. ఛాయిస్ వుంటే ద్వంద్వ వైఖరి మాత్రమే. హింసాత్మకంగా వుంటూ, అహింసాత్మకంగా వుండ లేదు. వాస్తవం యదార్థమైంది. అవాస్తవం ఊహ. వాస్తవం – ఆదర్శం అనేవి ద్వంద్వాలు. చిత్తాన్ని రెండుగా విభజించలేం.

కనుక మనం వుండవలసింది "ఉన్నదాం"తో; "ఉండబోయే" దాంతోనూ కాదు, "ఉండాలనుకున్న" దాంతోనూ కాదు; ఆదర్శాలు సృష్టించుకొని, ఉంటున్నాననుకోవడం కాదు.

మెదడు, మనసు రెండున్నాయి. అది విభజన కాదు. మెదడు నిశ్శబ్దంగా, స్పేస్‌తో వున్నపుడు, మెదడు మనసు సంస్పర్శలో వుంటాయి. మెదడు హిందువుగా నిబద్ధమై పోతే, ఆ నిబద్ధతతో మనసుకు సంబంధం లేదు.

మనసు నీదీ కాదు నాదీ కాదు; విశ్వానిది. అపరిమితమైంది. అవిభాజ్యమైంది. ఆలోచన వల్ల కాలుష్యం కానిది. మెదడు మాత్రం నీది; నిబద్ధమైంది.

10. మెదడుకు క్రమత

సాధారణంగా ఏ పథకానికైనా మెదడు ప్రయత్నిస్తుంది. **తద్వార తెలియకనే ఒడుదుడుకు జీవితాన్ని గడుపుతాను.**

సాధారణంగా నిద్రపోయేటప్పుడు మెదడు క్రమతను సృష్టించడానికి ప్రయతిస్తుంది. ఎందుకంటే దానికి క్రమత కావాలి. మీరు గమనించారో లేదో క్రమత

లేకపోతే మెదడు సరిగ్గా, ఆరోగ్యంగా పని చేయలేదు. పగటి పూట సక్రమంగా వుంటే రాత్రి పూట క్రమత కొరకు అది ప్రయత్నించదు. నిద్రలో కలల ద్వారా, సన్నిహితాల ద్వారా మెదడు నెమ్మది వహిస్తుంది. అది నమోదుచేయొచ్చు. కాని నెమ్మదిగా వుంటుంది. కాబట్టి పునర్నిర్మాణానికి అవకాశముంటుంది. పోరాడడం, మథన పడడం వుండదు. అంచేత మనస్సుకు అసాధారణమైన యౌవనత్వం వస్తుంది. తాజాగా, అమాయకంగా వుంటుంది. అనగా అది ఎవరినీ గాయపరచదు, తానూ గాయపడదు. (TAI - 483)

11. పాత మెదడు సద్దుమణగాలి

మనకిపుడు రెండు విషయాలు తెలిశాయి. శతాబ్దాల తరబడి జ్ఞానర్జన చేసి నిబద్ధమైన మెదడు అంటే పాత మెదడూ, కొత్తగా కనిపెట్టడానికి వీలైన మరో మెదడూ వున్నాయనుకుందాం. అయితే ఆ రెండూ వేరైనవి కాదు సుమా! ఇక్కడ విషయమేమంటే పాతది సద్దుమణిగితే గాని, కొత్తది కనిపెట్టడానికి వీలు లేదు. పాత దాని వల్ల కొత్త దాన్ని కనుగొన లేము. ఇది సత్యం. పాతదాన్ని చూడకల్గినపుడు మాత్రమే అది సద్దు మణుగుతుంది. కనుక కొత్తది కనిపెట్టాలంటే పాతది సహజంగా సద్దు మణగాలనే వాస్తవం గ్రహించాం (TAI - 405).

మనసు

12. మనసెక్కడుంది?

మెదడు కాలంలో పని చేస్తుంది. ఇక్కడే మెదడు యొక్క, మనసు యొక్క ప్రక్రియలు తెలియాలి. మనసు మెదడుకు వేరైంది. మెదడు నిబద్ధమైంది. మనసు కాలేదు. మెదడు నిబద్ధమైనంత మేరకు దానికి మనసుతో వుండే సంబంధం పరిమితం. మనసు స్వేచ్ఛగా వుంటూ మెదడుతో సంబంధం కలిగి వుంటుంది.

అయితే మనసు యొక్క స్వభావం ఏమిటి? మనసు శరీరంలో వుందా? మెదడులో వుందా ? ఎందులోనూ లేదు. దానికి ఆకాశం (స్పేస్)తోనూ, మౌనం తోను పని వుంది. కాలంతో పని లేదు. కాలం మెదడుకు సంబంధించింది. ఆకాశంలో రెండు శబ్దాల మధ్య, రెండు ఆలోచనలకు మధ్య రెండు గోడల మధ్య, ఇద్దరు మనుష్యుల మధ్య వుండే స్పేస్ కాదిది. ఆలోచన సృష్టించే స్పేసు కాదిది. అది దేనికి పరిమితం కాదు.

13. తెలిసిన క్షేత్రంలోనే ఆలోచన

మనసు, తెలిసిన విషయాల్లోనే చలిస్తుంది. ఒక దాన్నుండి మరొక దానికి చరిస్తుంది కాని, తెలియని దానిలోకి చేర లేదు. మీరు తెలియని దాన్ని చింతించ లేరు. అది అసాధ్యం. మీరు ఆలోచించేది తెలిసిన దాన్నుండి, గతం నుండి వచ్చింది. ఆగతం

ఎప్పటిదో కావచ్చు. ఇప్పుడే గతించిన క్షణం కావచ్చు. ఆ గతమే ఆలోచన. అనేక ప్రభావాలతో అది రూపొందుతుంది, నిబద్ధ మౌతుంది. పరిస్థితులను బట్టి, వత్తిళ్లను బట్టి మార్పు చెందుతుంది. అది కాల ప్రక్రియలో వుంటుంది. ఆలోచన దేన్నయినా ఖాయ పరచవచ్చు, కాదనవచ్చు. కాని కొత్త దాన్ని కనిపెట్ట లేదు. పరిశోధించ లేదు. కొత్తదానిమీద ఆలోచన పని చేయదు. ఆలోచన మౌనం వహిస్తే కొత్తది వుండవచ్చు. కాని ఆలోచనవెంటనే కొత్త దాన్ని పాతదానిలోకి, అనుభవంలోకి మార్చేస్తుంది. అనుభవ విధానాన్ని బట్టి ఆలోచన ఎప్పుడూ ఆకృతినిస్తుంది, మార్చివేస్తుంది, రంగు పూస్తుంది. ఆలోచన పని అందజేయడమే. అది అనుభవిస్తుండే స్థితిలో వుంచేది కాదు. అనుభవం ఆగినపుడు ఆలోచన ప్రవేశిస్తుంది. తెలిసినవాటి జాబితాలో చేరుస్తుంది. ఆలోచన తెలియని దానిలోకి జొరబడలేదు. కనుక అది యదార్థాన్ని కనుగొనలేదు. అనుభవించ లేదు. (TWL - 175)

14. ఆలోచన పాతది - మనసు కొత్తది

మనసు అమల శక్తి. పదార్థం కూడ శక్తి అయినా పరిమిత మైంది, ఆలోచనకు పరిమితమైంది. మానసిక శక్తి పరిమితమైన పదార్థ శక్తిలో ప్రవేశించి దాని పరిమితిని తొలిగిస్తుంది. సాంప్రదాయకంగా ఇది సాధ్యం కాలేదు.

ఆలోచన పాత పరికరం అయిపోయింది. మెదడు కణంలో మార్పు లేదు. రాజకీయ వేత్తలు దానిమీదే పనిచేస్తూ ఇంకా సమస్యలు సృష్టిస్తున్నారే కాని, పరిష్కారాలు చేయడం లేదు. అందుకే కొత్త పరికరం కావాలి. అదే (ప్రశాంత) మనస్సు.

15. భౌతిక విప్లవం చాలదు

కొందరు ధ్యానం చేస్తున్నామంటూ ప్రపంచ విముక్తికై మాట్లాడుతున్నామంటారు. అదంతా వొట్టిది. ఏ ప్రభావం లేదు. అది ఆలోచన యొక్క పరిమితి; నష్టమిది అని చెపితే వినే వారే లేరు. కాని హిట్లర్, కమ్యూనిష్టులు లాంటి కొద్ది మంది మార్పు తెచ్చారు. అది మళ్ళీ మామూలు విధానమయింది. భౌతిక విప్లవం మానవులలో మానసిక మార్పును తేలేకున్నది.

ఈ చెప్పేది అల లాగ పోయింది. దాన్ని ఎవరో పట్టు కుంటారు. మనస్సుతో సంబంధం పెట్టుకొన్న వ్యక్తులలో మాత్రమే వెంటనే మార్పు వస్తుంది. మనసు మామూలుగా ఖాళీగా లేదు. విశ్వజనీయంగా వుందంటే, అదొక సిద్ధాంతంగానో, అభిప్రాయంగానో అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. స్వయంగా దాని స్పర్శలోకి రావాలి. 'నేను' లేకపోతే సంస్పర్శ కుదురుతుంది. 'నేను' లేనపుడు, సౌందర్యం, మౌనం, ఖాళీ వుంటాయి. కరుణ, దాని ద్వారా ప్రజ్ఞ పుడుతాయి. అపుడు ప్రజ్ఞ మెదడు ద్వారా పని చేస్తుంది.

16. అర్థిస్తే ఏదీ రాదు

ప్రశాంత మనస్సు దేవుణ్ణి ఏమీ అడగదు. అశక్త్యమైన మనస్సే అర్థిస్తుంది, అడుగుతుంది. అడిగిందేదీదానికి లభించదు. దానిక్కావలసింది భద్రత, సుఖం, నిత్యత్వం. అడగడం మొదలు పెడితే దేవుణ్ణి కనుగో లేవు. (LA - 81)

సంతోషాన్నిచ్చేదాన్ని స్మృతిలో పెట్టుకోవాలనుకుంటావు. జ్ఞాపకమెప్పుడూ శాశ్వతానందాన్నివ్వదు. జ్ఞాపకానికి తావు లేనపుడు అందం యెడ, అంద విహీనత యెడ, ప్రతిదాని యెడ అప్పటికప్పుడు స్పందించితే నిరంతరానందం లభిస్తుంది. అది నిజమైన ప్రేమగల అంతర్బహి స్పందన. (LA - 89)

17. మనసులో ఖాళి - ధ్యానం

మన మనస్సులు జ్ఞానంతో, వేదనలతో, సమస్యలతో, డబ్బుతో, అధికారంతో, హోదాతో బిగుసుకు పోయాయి. వాటి భారం వల్ల ఖాళీ లేకుండ పోయింది. ఖాళీ లేకపోతే క్రమతే లేదు.

ఉద్దేశం, ధ్యేయం అభ్యాసం ఉన్నచోట ఖాళీ వుండదు. ఏదో జీవితోద్దేశం నిమిత్తం జీవించడం, ఏకాగ్రత వహించడం చేస్తే అపుడు ఖాళీ ఎక్కడిది? ఏకాగ్రత లేనిచోట చాల ఖాళీ వుంటుంది.

మనం ఎక్కడ ఏం చూసినా, ఆలోచనతో వచ్చే 'నేను' అనే కేంద్రం పోతే విశాలమైన దేశం లేదా ఖాళీ వుంటుంది. ఖాళీ లేక పోతే క్రమత, స్పష్టత, కరుణ వుండవు.

సంకల్పం, ఉద్దేశ పూర్వక క్రియ లేక పోతే అద్భుతమైన ఖాళీ వుంటుంది; అది ధ్యానంలో భాగం. (TWL - 175)

18. ప్రశాంతమనస్సు

ప్రశాంతంగ వున్న మనస్సుకు సృజనాత్మకత, అవగాహన వుంటాయి. ప్రశాంతతలో మనస్సు మార్పు చెందుతుంది. అది క్రమశిక్షణ, సాధన, ఏకాగ్రత వల్ల జరగదు. మనస్సు పోకడలు తెలిసినపుడే ఆ నెమ్మది వస్తుంది. నిజానికి మనస్సే రాతిని, గీతను, మతాన్ని, నమ్మకాన్ని, సృష్టించింది. సత్యం తెలియాలంటే మనస్సు సృష్టించే వాటిని అధిగమించాలి. (TMC - 173)

19. వారసత్వ మనసు

తలిదండ్రులు, పిల్లల మనస్సులకు సంప్రదాయం, నమ్మకాలు, నిర్ణయాలు మున్నగు వాని ద్వారా రూపాన్నిస్తున్నారు. సమాజమూ అలానే చేస్తోంది. ఈ వార సత్వ మానసికత నూత్న సమాజ నిర్మాణానికి అవరోధం. (COL-III-47)

20. అవినీతి సమాజం - అవినీతి మనసు

సమాజం యొక్క తయారి మనస్సు. సంస్కృతి యొక్క ఫలం మనస్సు. సమాజమెప్పుడూ అవినీతికర స్థితిలో వుంటుంది. లోలోన తన్ను తాను నాశనం చేసి

కొంటుంది.సమాజ ప్రభావంలో వున్న మనసు కూడ అవినీతి మయంగా, కృశించి పోయే స్థితిలో వుంటుంది. (COL - III - 67)

21. స్వేచ్ఛామయ మనసు

నమోదు చేయడం, నామకరణ చేయడం, నిలవ చేయడం లేనపుడు మనసు ప్రశాంతంగా వుండగలదు. చైతన్యం యొక్క వివిధ పొరలలో ఈ పనులు నిరంతరం జరుగుతూ వుంటాయి. ఉపరితల మనసు శాంతంగా వున్నప్పుడు, ఇంకా లోపలున్న మనస్సు తన హెచ్చరికలు అందించగలదు. మొత్తం చైతన్యం ప్రశాంతంగా, మౌనంగా ఉన్నప్పుడే, ఏదో కావాలనే దాన్నుండి స్వేచ్ఛగా ఉన్నప్పుడే అప్రమేయమైనది లభిస్తుంది. ఇలా స్వేచ్ఛగా వుండాలనే కోర్కె వుంటే కూడ ఏదో కావాలనే స్పృహ సాగడమే అవుతుంది. అది యదార్థతకు అడ్డంకి అవుతుంది. సత్యానికి కొనసాగింపు వుండదు. అది క్షణం నుండి క్షణానికి, ఎప్పటికప్పుడు నూతనంగా, ఎప్పటికప్పుడు తాజాగా వుంటుంది. ఒకే తీరుగా కొనసాగేది సృజనాత్మకం కాదు. సత్యాన్ని గూర్చి మాట్లాడలేం. మాట్లాడితే అది సత్యం కాదు.

ఉపరితల మనస్సు ప్రసారానికి (కమ్యూనికేట్) పరికరం మాత్రమే. అ ప్రమేయమైన దాన్ని అది కొలవలేదు. (COLI - 44)

22. అభిప్రాయాల మనసు

అభిప్రాయం జ్ఞాపకం నుండి పుట్టుకొస్తుంది. జ్ఞాపకానికి శబ్ద రూపమే అభిప్రాయం. జీవించడానికి, సవాలు నెదుర్కొనడానికి అభిప్రాయం సరిపోయే ప్రతిక్రియ కాదు. జీవితానికి సరిపోయే ప్రతిస్పందన క్రియ మాత్రమే; అభిప్రాయం కాదు. క్రియ నుండి భద్రంగా వుండడానికి మనం అభిప్రాయ రూపంగా ప్రతి స్పందిస్తాం. అభిప్రాయంలో భద్రత వుంది, క్రియలోలేదు. కనుక క్రియ అభిప్రాయానికి లోబడేటట్లు చేస్తాం. క్రియకు స్వయం సంరక్షణా పథకంగా, అభిప్రాయాన్నేర్పాటు చేస్తాం. తీవ్ర పరిస్థితిలో అభిప్రాయానికి అంటని సరాసరి చర్య వుంటుంది. ఇలాంటి సహజ తక్షణ చర్యకు విరుద్ధంగా ఉండేటట్లు మనసు శిక్షణకు గురి అయింది. మనలో చాలా మందిని మనసే శాసిస్తూ ఉంటుంది. క్రియా కలాపానికి అడ్డంగా అభిప్రాయాలు పనిచేస్తాయి. అందుకే క్రియకు, అభిప్రాయీకరణకు మధ్య ఘర్షణ వుంటుంది. (CLI - 121)

23. ఒకే చలనపు మనస్సు

చలనమంతా ఒకటే, ఏక ముఖం. అయితే దాని దని, దీనిదని విడదీస్తాం. మనో చలనానికి హృదయ చలనం వేరైందా? మనసు మెదడు ఒకటిగానైన చలనమా? నాకు తెలియదు. మాటలతో ఇది మనసు, ఇది హృదయం, ఇది మెదడు అని చెప్పవచ్చు. అవన్నీ ఒకే గుచ్ఛమా (యూనిట్గా)? ఆ యూనిట్ నుండి చలనం సాగుతుంది! అది

ఏక ధాటి చలనం! కాని మనం ఉద్దేశాలను, భావాలను, భక్తిని, సౌకుమార్యాన్ని, దయను, ఉత్సాహాన్ని వాటి జత నుండి వేరు చేస్తాం! (T R -D 30)

24. ''ఉండే'' - మనసు

మనసూ, ''ఉన్నదీ'' (What is) రెండూ భిన్నమైన ప్రక్రియలు కావు. పేర్లు పెట్టడం వల్ల వేరైనవి. పేరు పెట్టడం మానివేస్తే ముఖాముకి సంబంధం వుంటుంది. అవి రెండూ ఒకటే. ''ఉన్నది'' పరిశీలకుడు - ఇప్పుడు రెండూ ఒకటే (పేరు పెట్టం). అపుడే ''ఉన్నదే''దో మార్పు చెందుతుంది. ఇక ఏమీ లేనితనం, భయం మున్నగునవి పటాపంచలై పోతాయి. అనుభవిస్తుండే స్థితిలో మనసుంటుంది. అందులో అనుభవించ బడేది వుండదు. కొలిచే వాడు లేడు; అందుచే కొలవ లేనిలోతు (గాంభీర్యం) వుంటుంది. గంభీరంగా వున్నది మౌనం, ప్రశాంతం. ఆ ప్రశాంతతలో అవ్యయమైనది వుంటుంది. పద ప్రయోగంలోనే మనసు ఆందోళన పడుతుంది. పదం లేకపోతే కొలతకు రానిదుంటుంది. (CLI - 229)

25. భ్రమల మనసు

మంత్ర జపంతోనో, ప్రార్థనతోనో, ఆచారాలతోనో, అనుష్ఠానాలతోనో మత్తు పదార్థాలతోనో మనసును బుజ్జగించవచ్చు, నిద్ర పుచ్చవచ్చు. ప్రీతిగానూ చేయవచ్చు, కటువుగానూ చేయవచ్చు. నిద్రలో కలలు వస్తాయి. అలా చేయ బడ్డ మనసు స్పందించ లేదు, జాగ్రత్త వహించ లేదు, స్వేచ్ఛగనుండ లేదు. అలాంటిది ధ్యానం కాదు. పఠించడం వలనో, పారాయణ వలనో ప్రీతిగా, హాయిగా వుండవచ్చు. భావస్పందన మరో భావస్పందన మీద జీవిస్తుంది. అది భ్రమకు దారి తీస్తుంది. అలాంటి భ్రమలో బ్రతకడమే మనలో ఎక్కువ మందికి ఇష్టం. వాస్తవాన్ని కప్పే భ్రమలు తొలుగు తాయే మోనన్నే భయం ఏర్పడుతుంది. ఎందుకంటే ఇంకాలోతైన, గంభీరమైన భ్రమల్లోకి పోవడం మన కిష్టం. వాస్తవాన్ని కాదని, భ్రమను పట్టుకుంటాం. అంటే దాన్ని అర్థం చేసికోడానికి అసమర్థుల మయికాదు. మనసు యొక్క మార్గాలే భ్రమలు కల్పిస్తాయి. వాటిని తొలిగించుకోవడమే ధ్యానానికి మొదలు (సారాంశం. CLI- 84)

26. సమస్యల మనసు

ఊర్ధ్వ మనసు, అధో మనసు ఒకటి కాదా? అధోమనసంటే అచేతనంగ (Unconscious) ఉండేది. అది మాత్రం జాతి మత సాంఘిక విభేదాలతో తయారై లేదా? అది కూడ గతం యొక్క, కాలం యొక్క ఫలితమే! అవసరమైనపుడు అది కూడ దాగియున్న తీర్మానాలను బయటికి కక్కుతుంది. తీర్మానాలు సంతృప్తిగా వుంటే ఊర్ధ్వ మనసు అంగీకరిస్తుంది. లేదా కలవళ పడుతుంది. ఏదో అద్భుతం జరుగుతుందని ఎదురు చూసి, ఫలితం లేకపోతే సమస్యకు గురై, మనసును తిని వేస్తుంది. దాంతో జబ్బు, పిచ్చి పట్టుకుంటాయి.

చేతనమైనది, అచేతనమైనది – రెండూ చల్లబడతే గాని, మొత్తం నెమ్మదయితే గానిసమస్య నుండి బయటపడవు. అప్పుడు సమస్య పట్లజాగ్రుతి కలుగుతుంది – సమస్యను సృష్టించింది శూన్యమైపోయింది గనుక. (CL I-137)

27. ఫలితాపేక్ష మనసు

మనసు క్రొత్తదాన్ని చేయలేదు. మనసే ఒక ఫలం. ఫలితాలన్నీ పాతదానివే. ఫలితాలు కొత్తవి కానే కావు. ఫలితానికి ప్రాకులాడడం స్వాభావికంగా లేదు. ధ్యేయం, ఆదర్శం, కూడ మనసు యొక్క ప్రతిబింబాలే. అది ధ్యానం కాదు. (CL I - 157)

28. ప్రేమ మనసు

ప్రతిదానికీ మొదలు చివర వుంటాయి. ప్రతిదీ కరిగిపోతుంది, అరిగిపోతుంది. మనో విషయాల నుండి హృదయం ఖాళీయై, మనసు ఆలోచనా రహితమై వుంటే ప్రేమ వుంటుంది. ఆ ఖాళీగా వుండేదే అవ్యయమైంది. (CL I - 166)

29. మూసుకుపోయిన మనసు

నిండిపోయిన మనసుకు స్వేచ్ఛ లేదు. సహజత్వం లేదు. కనుక కనుగొనడమే లేదు. నిండిపోయిన మనసు స్వయంగా మూసుకుపోయినట్లే. దాన్ని చేరలేము, ఛేదించలేము. దానికదే భద్రం. ఆలోచన తన్ను తాను కప్పేసుకుంటుంది. గతమే ఆలోచన. అది సాగుతూ వుంటే స్వేచ్ఛ ఎక్కడిది? దాన్ని అంతం చేస్తేనే స్వేచ్ఛ. (CL I - 169)

30. స్వీయసంకల్ప మనసు

ఊహ తన గుడిలో పని చేస్తుంది. అది స్వీయ సంకల్పం. 'ఉన్నదా' నికి, ఉండ వలసిందానికి మధ్య ఘర్షణ తెస్తుంది. ద్వంద్వాల మధ్య ఘర్షణ వుంటుంది. వాస్తవాన్ని చూడడం వేరు, వాస్తవాన్ని గూర్చిన అభిప్రాయం వేరు. అభిప్రాయాలు, పోల్చి చూసుకోవడాలు లేనపుడే మనసు సత్యమేమిటో కనుగొనగలదు. (CL II - 209)

31. మతాల మనసు

స్థిర పడ్డ అభిప్రాయాలకు శరీరాన్ని అర్పించడానికి వెరవరు. అలాంటి అభిప్రాయాలు లేనివారిని నాశనం చేయడానికి కూడ వెరవరు. అలా చేయడంలోనే వారి మనసుకు విముక్తి వుందనుకుంటారు. దేవుని జేరడానికిదే మార్గమని కొన్ని మతాలు తలచాయి. లేకపోతే నరకానికి పోతారని, వెలివేయబడతారని బెదిరింపు లుండనే వున్నాయి. ప్రస్తుత మతాల విషయమూ అంతే. చర్చి, గుడి, గురువు, మాష్టరు, అభిప్రాయాలు మనకు ఆశాజనకాలై కూర్చున్నాయి. అవి ఇంకా దుఃఖానికి, నాశనానికి దారి తీస్తున్నాయి అభిప్రాయాలు ఎంత గొప్పవైనా, ఎంత సూక్ష్మమైన వైనా, ఎంతగా వెంటాడుతున్నా అవి భ్రమోత్పాతాలు, విభజనాత్మకాలు, వినాశకరాలు – ఎవరికి వారు రాజీపడని తమ మొండి వైఖరి నుండి స్వేచ్ఛ పొందాలి.

అభిప్రాయాల, సంకల్పాల సమాధానం పొందాలనే కలలో మనసు తగుల్కొనక పోతే, పూర్తిగా వేరైంది ఒక టుంటుంది. అది చిత్తం యొక్క ప్రతిబింబం కాదు. మన సమస్యలు తీరడానికి చివరి శరణ్యం మనస్సు కాదు. కాక పోగా, సమస్యలు సృష్టించేదే అది. (CL II - 210)

32. కలల మనసు

చేతనమైన ఉపరితల మనసు ఆదుర్దాలతో నిండి యుండడం వల్ల, సమస్యా పరిష్కారానికి తంటాలు పడుచుండడం వల్ల మెలకువగా ఉన్నపుడు శాంతంగా ఉండ లేదు. నిద్రలో కొంత నెమ్మదిగా వుండడం వల్ల మొత్తం చైతన్యం యొక్క క్రియా ప్రేరణ, మనసుకు అందుతుంది. ఈ ప్రేరణే కల. మనసు మెలకువ చెంది దానికి వ్యాఖ్యానం చేస్తుంది. వ్యాఖ్యానం సరిగా వుండదు. ఎందుకంటే దానిక్కావలసింది ఫలితం, అదికూడ వెంటనే కావాలి. ఈ ఆదుర్దాయే అవగాహనకు అవరోధం. (CL II - 212)

33. కర్మల మనసు

మనసు గమనం లేకుండా వుండాలి; అంటే ''నేను'' అనే ఉద్దేశమే లేకుండాలి. గొప్ప, నీచం, హెచ్చు, తగ్గు, కోరతగింది అని మనసు విభాగం చేయవచ్చు. వాటిలో మనసు ఏ దిక్కుకు కదిలినా, అది గతం యొక్క లేక ''నేను'' యొక్క ప్రతి క్రియే. ఈ సత్యం మాత్రమే స్వేచ్ఛ నిస్తుంది. కాని క్రతువులు, వ్రతాలు, నియమాలు, త్యాగాలు, సామాజిక ప్రాముఖ్యతలు ఏవీ సత్యానికి సంబంధించిన విలువలు కలవి కావు. (CL II - 217)

34. నేర్చుకొనే మనసు

తన బంధాన్ని మనసు తెలిసి కోగలదు. ఆ ఎఱుకే నేర్చుకోవడమంటే. కాని ఎవరో చెప్పి నేర్పిన దాంట్లో గ్రుడ్డిగా ఇరుక్కుపోతే, ఆ మనస్సు నేర్చుకొనే సామార్ధ్యం లేని దవుతుంది. (CL III - 246)

35. సవాలుతో పని లేని మనసు

సవాలు మీద ఆధారపడకుండా మనసు వుండగలదా?

నిరంతరం మారుతూ, దేన్నీ అంటిపెట్టుకోకుండా, శుభాశ్రయం లేకుండా, స్వార్థ ప్రయోజనం, వాగ్దానం లేకుండా వున్నప్పుడు సవాలు మీద ఆధారపడకుండా వుండగలదు. మెలకువ గల మనసుకు సవాలుతో పనేముంది? (TR - 154)

36. నిండిపోయిన మనసు

ఏదో వొకటి వుండాలి మనసుకు. అందుకే తాపత్రయం చెందుతుంది. గొప్పవాడు అనుకొనే మహాచార్యుని నుండీ తక్కువ వాడు అనుకొనే సైనికుని వరకూ

ఏదో ఒకొటి మనసు నిండా వ్యాపకమై వుండాలి. లేక పోతే ఆ మనసు కొత్త దాన్ని కనుగొంటుందేమో నన్న భయం. (BV - 158)

37. భారతీయ మనసు

భారతీయ మనసు ఎలాంటిది? బ్రిటిష్ మనసు ఎలాంటిది? అది భౌతిక విభాగం మాత్రమేనా, మానసికంగా ఎలా వుంటుంది ఏమనస్సైనా?

భారతీయ మనస్సు గతంలో ప్రశ్నార్థకంగా వుండేది. ఇపుడది భౌతికమై పోయింది. పదార్థ ప్రధానమైంది. ఇపుడది సాంకేతిక పరమైంది. మెదడులా కంప్యూటర్లు తయారైనాయి. అవి మానవ మేధస్సుకన్న ఖచ్చితమైనవి. ప్రపంచాన్ని మింగేస్తున్నాయి. మెదడు కూడ కంప్యూటరు లాగ పని చేస్తుంది.

భారతీయ మనసు అధికారానికి లోబడింది. వంశ పారంపర్యంగా పని చేస్తున్నది. అది సాంప్రదాయకమైనది. పాత సంప్రదాయం శాస్త్రాధికారాన్నీ, గురువు అధికారాన్నీ, బానిసతనాన్నీ అంగీకరిస్తుంది. తత్త్వాలు పరస్పర వ్యతిరేకంగా, విమర్శ నాత్మకంగా వున్నా భారతీయ మనస్తత్వం అన్నింటినీ దిగమ్రింగుతుంది. అన్నిటినీ అనుసరిస్తుంది. భారతీయ మనసు సిద్ధాంత పరమైంది. విశ్లేషణ చేస్తుంది. సూక్ష్మమైంది. సమస్యాత్మకమైంది కూడ. మెదడు నిర్జీవమై పోయింది. యాంత్రిక మైంది.

భారతీయ మనస్తత్వం సృజనాత్మకం కూడ; అయితే ఏదో ఒక పద్ధతిని – ఒక దాని తర్వాత ఒకటి – అనుసరిస్తూ వుంటుంది. ఇదేనా భారతీయ మనస్సు? ఎంతో అలజడితో కూడింది. భారతీయ మనస్తత్వం దాదాపు మూడు నుండి ఐదు వేల సంవత్సరాల మానవ సంస్కృతీ ప్రభావంలో వుంది. వ్యవస్థీకృత దేవుళ్ల ప్రభావంలో వుంది. మతం, కులం, ఆచార్యత్వం మున్నగు వాటిలో నిబద్ధమై పోయింది. (స్వయంగా విన్నది – 30–12–82)

38. వేదాంత తత్త్వాల మనసు

నేను బ్రాహ్మణానుకూలుడనూ కాదు. బ్రాహ్మణ వ్యతిరేకినీ కాదు. అవి వాస్తవాలని చెప్తున్నా. మనమేం చేయాలి ఈ పరిస్థితిల్లో? ఈ వేదాంత తత్త్వాలతో, విధానాలతో మన మేం చేయాలి? పవిత్ర గ్రంధాలతో ఏం చేయాలి? గీతను ఎప్పుడూ ఇంకా ఇంకా తర్జుమా చేస్తూనే వున్నాం. మన సమస్యలకు అందులో సమాధానం సిద్ధంగా వుందని నమ్ముతున్నాం.

జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి. ఎవరికి వారు ఎరుక వహించాలి. మనమే చరిత్ర! మనమే మానవ కథ. మనమే వ్యాఖ్యాతలం. అయితే మనల్ని మనం నాశనం చేసికుంటున్నాం.

మనసు విశ్లేషణాత్మకంగా వుంది. పై పైనే పని చేస్తుంది. దాని ప్రమాదమే అది! ప్రశ్నించు! విప్లవాత్మకంగా మారడానికి సాధ్యమా! అదే మన సమస్య! (ముఖా ముఖీ – విని వ్రాసుకొన్నది : 30–12–82)

39. అశాశ్వతమనసు

లోపల వెలుపల వున్నవన్నీ అశాశ్వతం అనేది వాస్తవం. కాని తన సంబంధాలన్నిటిలో మనసు శాశ్వతత్వాన్ని కాంక్షిస్తుంది. కుటుంబం పేరును కుమారుని ద్వారా వ్యాపకం చేయాలని కోరుతుంది. తన అస్థిరత్వంతో వుండలేదు. అందుకని స్థిరత్వాన్ని సృష్టించాలని మొదలు పెడుతుంది.

మనసు నూతనోత్తేజం పొందాలని పట్టుబడుతుంది. కాని ఆ పొందేది కూడ అశాశ్వతమే. (FLF - 254)

40. శక్తే సావధానత

చూసే వాడికి, చూడబడేదానికి మధ్య విభజన లేనపుడు వాస్తవ ముంటుంది; 'నేను' వుండదు. 'నేను' కోపం నుండి వేరు కాదు కదా! అన్నీ నీవే కదా! వాస్తవమున్నపుడు ఘర్షణ లేదు. ఘర్షణ వుండేది గుణం నుండి గుణి వేరైనపుడే. గుణమే నేనైనపుడు విభాగం లేదు. శక్తి వృధాకావడం వుండదు. విభజన, భ్రమ లేనపుడు మెదడు సద్దు మణుగుతుంది. అపుడు మెదడు యొక్క సహజశక్తి బయలౌతొంది. శక్తే సావధానత. మెదడుకు ఉన్నత శక్తి వుంటే, మనసుతో సంస్పర్శకు సిద్ధ మౌతుంది. 'ఉన్న దేమిటి', 'నేనేమిటి?' అనే స్వయం జ్ఞాన మేర్పడుతుంది. అది చైతన్యవంతమైంది.

41. అనుభూతిలో పరిణత

ఆ అనుభూతి పరిణతకు కొన్ని అవసరమైన అంశాలు :

1. వేషంలో కాకుండ గుణంలో సరళత, వినయం వుండాలి.
2. ఆసక్తి, తీవ్రత వుండాలి – భౌతికంగా కాదు.
3. ఆలోచనకు, భావానికి అతీతంగా సౌందర్యం వుండాలి, కేవలం స్పందించడంతో సరిపోదు.
4. అసూయ, బంధం, ఆధారపడడం లేనట్టి ప్రేమ వుండాలి. దివ్యమైంది, దేహ సంబంధమైంది అని విడదీయ రాని పరిపూర్ణ ప్రేమ వుండాలి.
5. ప్రయత్న శీలమైన మనస్సు వుండాలి. కాంక్ష, వుద్దేశం లేనిదై వుండాలి. అప్రమేయమైన తన స్థితిలోకి తాను చూడగలిగి వుండాలి. హద్దులు లేకుండ, దేశ కాలాలతో ప్రమేయం లేకుండా తిరిగే మనసై వుండాలి.

విశ్వాస కృతమైన మనసు – బుద్ధి ఈ అనుభవానికి పనికి రాదు. ఇది మానవ (బుద్ధి) శక్తులకు మించింది. (KNB - 29 జూలై 1981)

42. అప్రమేయం

అప్రమేయమైన దాన్ని మీరూ నేనూ కనుకోగలమా? కాలానికి సంబంధం లేని దాన్ని కాలానికి బద్ధం చేసి శోధించగలమా? చేసే అనుష్ఠానం గాని, సాధన గాని,

క్రమశిక్షణ గాని తెలియుని దాని వైపుకు తీసికెళ్ళ గలదా? ఆది అంతం లేని దానికి మార్గముందా? మన కొల్చే వలలో అప్రమేయమైనదాన్ని పట్టగలమా! తెలిసిన దాని ప్రతిబింబం మాత్రమే మనం పట్టు కోగలం. కాని తెలియనిది తెలిసిన దాని వల్ల పట్టు బడదు. పేరు పెడితే నామరహితం ఎలా అవుతుంది? కాదు. పేరు పెట్టడం ద్వారా కొన్ని స్పందనాలను మేల్కొల్పగలం. కాని అవి నిబద్ధితమైనవే. ఈ స్పందనాలు ఎంత గొప్పవైనా, ఎంత ముచ్చట గొల్పేవయినా యదార్థతకు సంబంధించినవి కావు. ఉద్రేక పరచే వాటికి మనం స్పందిస్తాం. కాని యదార్థం పుద్రేక పరచదు; అది వుంటుంది. అంతే! (TWL - 175)

43. మౌనం కాలాతీతమైంది

స్పేస్ అంటే దేశం. దేశం వున్నచోట ఖాళీ వుంటుంది, పూర్తి మౌనం వుంటుంది. అది తెచ్చి పెట్టుకొన్నదీ కాదు, అభ్యాసం వల్ల వచ్చిందీ కాదు. అలా అయితే నిరుపయోగం. అలా అయితే ఆలోచనా ప్రకంపనే అవుతుంది. పూర్తి మౌనంలో కాలాతీతమైన చలనం వుంటుంది. దాన్ని ఆలోచనతో కొలవ లేము. అది పూర్తిగా పవిత్రమైంది, కాలాతీతమైంది (TWL - 176)

44. చిహ్నాలు వైరాగ్యం కాదు

వైరాగ్యం అనేది బాహ్య చిహ్నాలలో లేదు, బాహ్య కర్మలో లేదు. గంభీరమైన దుస్తుల్లో లేక సన్యాసి బట్టల్లో లేక కాషాయాంబరం ధరించడంలో లేదు. ఎంత కఠినంగా పాటించినా శిక్షణ వల్లవచ్చే సాదాతనం వైరాగ్యం కాదు. అదంతా అంతర వాస్తవికత లేని బహిర్గత ఆడంబరం మాత్రమే. అంతర్గత మైన ఏకాంతం యొక్క సరళతే వైరాగ్యం. అది మనసు యొక్క సరళత. అన్ని ఘర్షణల నుండి వైతొలిగిన మనసులో వుంటుంది వైరాగ్యం. ఆశ అనెడి అగ్నిలో, తగుల్కొనని మనసులో వుంటుంది వైరాగ్యం. ఉన్నతమైన దాని మీద కూడ కాంక్ష లేనట్టి మనసులో వైరాగ్యం వుంటుంది. ఈ వైరాగ్యం లేకపోతే ప్రేమగాని ప్రేమ సౌందర్యం గాని వుండ జాలదు. (COL - III - 22)

45. మనసువినాఎరుక

మానసిక ప్రక్రియ వల్ల అనంత మైనది కలుగదు. అయితే, ఎఱుకలో వుండేదేమిటి? ...... అపుడు పరిశీలకుడు లేడు, "అది" మాత్రమే వుంటుంది. దానికదే ఎఱుక. కాలమానం లేదు. మొదలూ లేదు, పదమూ లేదు. (CL II - 242)

46. పోలిక బుద్ధి హీనత

పోల్చుకునే మనస్సు అన్నిటి కన్న బుద్ధి హీనమైంది. అది ఆలోచించదు. 'నేనా పుస్తకం చదివాను, మీరు చెప్పిందలాగే వుంది' అంటుంది. పోల్చుతున్నా నంటే పరిశోధించడం లేదు. అధికారాలన్నీ పక్కకు నెట్టి పరిశోధించాలి, పోల్చరాదు. పోలిక

అంటే అధికారపూజ, అనుకరణ, ఆలోచనా రాహిత్యం. పోల్చే మనస్సు సత్యాన్ని తెలిసికోలేదు. తనకు తాను ఉండడంలో స్వేచ్ఛ వుంది. పోల్చడం వల్ల ఆ స్వేచ్ఛ పోతుంది. (LA - 126)

47. 'ఇంకా' కావాలి

విజయం వెంటపడుతుంటే 'ఇంకా' కావాలనే కాంక్షయే ఉంటుంది. నిరంతరం 'ఇంకా' 'ఇంకా' అవసరమనే మనసు తెలివి కలది కాదు. కాగా మధ్యరకమైంది, బుద్ధిహీనమైంది. ఎందుకంటే 'ఇంకా' కావాలనడం సమాజం ఏర్పాటు చేసిన విధానంతో కొట్టుమిట్టాడమే. (TMC - 197)

ఏ ప్రభావం పడని మనసు అవుననకుండ, కాదనకుండ గమనిస్తుంది. ఈ పరిశీలనలో స్వార్థం నిస్వార్థంగా మారడమనే సమస్య లేదు. (TMC - 199)

స్వీయ జ్ఞానం ప్రశాంత మనసును తేగలదు. కాని సిద్ధాంతాలు, సంస్థాగత మత ఆచార కర్మకాండలు తేలేవు. 'నేను', 'నాది' అనేవి పోయినపుడే సృష్టి, సత్యం, దైవం బోధపడతాయి. (ESL)

48. మనిషంటే?

ప్రశ్న : మనిషంటే మనస్సా, మెదడేనా, లేక అంతకంటే ఏమైనా వుందా?

కృష్ణమూర్తి : ఎలా కనుగొగలరు? శంకరుడో బుద్ధుడో ఎవరో చెప్పింది నమ్మితే, ఊహిస్తే లేక అంగీకరిస్తే నీవు పరిశోధించినట్లు కాదు, నిజం కనుగొన్నట్లు కాదు.

మనకున్న దొకే పరికరం. అది మనస్సు; మనసే మెదడు కూడ (ఉపకరించడంలో). కనుక ఈ విషయానికి సంబంధించిన సత్యం కనుగొనాలంటే, మనస్సుయొక్క పోకడలను అర్థం చేసికోవాలి; అవును కదా! మనసు వక్రంగా వుంటే సరాసరి చూడలేరు. మీ మనస్సు పరిమితమైతే అపరిమితమైన దానిని చూడ లేరు. లోలోతులు చూడడానికి మనసే పరికరం. నిజంగా చూడాలంటే, మనసును తిన్నగా వుంచాలి. భయాన్నుండి, అన్ని నిబద్ధతల నుండి దాన్ని శుద్ధీకరించాలి. జ్ఞానం నుండి కూడ మనస్సు స్వేచ్ఛ పొందాలి. ఎందుకంటే జ్ఞానం మనస్సును పక్కదారి పట్టిస్తుంది. విషయాలను తికమక చేస్తుంది. కనుగోవడం, ఊహించడం, అల్లడం, ఆలోచించడం మొదలగు పనులు చేసే శక్తిని కూడ పక్కన పెట్టవద్దా. అలా మనసు స్పష్టంగా, చాలా సరళంగా వుండ వద్దా? ఆ అమాయకమైన మనస్సు, విస్తృత అనుభవాన్ని పొందినా, జ్ఞానం నుండీ, అనుభవం నుండీ స్వేచ్ఛ పొందాలి. అలాంటి మనస్సు మాత్రమే మెదడును, మనస్సును మించిన దాన్ని కనుగొనగలదు. అలా లేక పోతే మీరు కనుగొన్న దానికి పుర్వానుభవపురంగే అంటుతుంది. మీ అనుభవం మీ నిబద్ధత యొక్క ఫలమే అవుతుంది. (TMC - 173)

49. మనిషికేం కావాలి?

మనిషికి అవసరమైంది ఏమిటి? కూడు, గుడ్డ, నీడ–అంతే, ఇంకేమీ కాదు. ఎవరికి వారు అర్థం చేసికోవలసిన గొప్ప విషయమిది. దీనిని బట్టి చూస్తే మెదడు 'నేను' అనే దాన్ని నిల్వచేసికొనే అంగం కాదు. మెదడు విశ్రాంతిగా వుంటుంది. నిశ్చలంగా వుంటుంది. దానికి చాల ప్రసన్నత అవసరం. అది 'నేను' అనే భద్రత కోరుకొంటుంది. ఆ 'నేను' గత ముద్రలతో నిండి వుంది, జ్ఞాపకాలతో కూడి వుంది. అయితే కాల్చివేసిన బూడిద పోగు చేసికొని, దానికి ప్రాధాన్యత యిచ్చినట్లుంటుంది. అది విలువలేనిది. (TWL - 200)

అహం లేనపుడు కరుణ ప్రవేశిస్తుంది. ఆ కరుణ స్పష్టత నిస్తుంది. అస్పష్టతలో నైపుణ్యముంది. (TWL 201)

50. యాంత్రిక జీవనం

మెదడుకు క్రమతకావాలి. కాని చిన్నప్పటి నుంచి సంప్రదాయం చెప్పింది చేసికొంటూ పోతుంది. దాంతో యాంత్రికంగా పని చేయడం జరుగుతుంది. అంటే అది మొదటి నుండి నిబద్ధం అయిపోతూ వుంది. అప్పుడేం జరుగుతుంది! ఈ యాంత్రిక జీవనమే క్రమరాహిత్యాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది. సంప్రదాయమే క్రమత అనుకొని ఎప్పుడూ గతంలో జీవిస్తుంటే, నేను చచ్చిన వాడితో సమానమే; నేను దేన్నీ గ్రహించలేను.

''.... నా సంప్రదాయాన్ని చెడగొట్ట వద్దు, క్రమత నిచ్చే దాన్ని కనుగొన్నాను; నమ్మకమో, ఆకాంక్షో, అదో, ఇదో దొరికింది. అంచేత నన్ను వొంటరిగా వదిలేయి.'' అని ప్రతి మానవుడూ అంటాడు. (TWL - 41 నుండి సారాంశం)

51. చైతన్యం

కృ : మానవ జాతి చైతన్యం (అంతా) వొకటే. మొదటి నుండి అదంతా వొకటే.

డేవిడ్ బూం : నా శరీరం మీ శరీరానికి వేరేంది, నా శరీరంలో నా మనసుంది అని చెప్పడం అర్థవంతంగానే వుంది. మనసు శరీరంలో లేదంటారా?

కృ : అది వేరే ప్రశ్న. ముందొకటి స్పష్టం చేయనివ్వండి. మానసికంగా మనం ఎవరికి వారం వేరైన వ్యక్తులమని మనలో ప్రతివారూ అనుకొంటారు. మనం ప్రపంచంలో చేసింది చిందర వందర.

డే. బూం : మానవ చైతన్యం వేరైంది కాదని జనం త్వరగా గ్రహించడం కష్టమనుకుంటా.

కృ : అవును, విడదీయరాని మొత్తమది .... నేనెందుకు వేరనుకొంటున్నాను? నా నిబద్ధతను బట్టే .... చిన్నప్పట్టి నుండీ ఇది నాది, నా బొమ్మ, నీది కాదు ....

డే. బూం . నేను వేరయికోవడం వల్ల ''ఇది నాది'' నే భావం వొచ్చింది. ఒకటిగా వుండే మనస్సు ఈ భ్రమలో ఎందుకు పడిందో తెలియదు. ముక్కలు ముక్కలుగా అయిపోయింది.

కృ : అది ఆలోచన వల్లనే జరిగింది. ఆలోచన ఎప్పుడూ విభజనాత్మకమే, ముక్కలు చెక్కలే. అందులో నేనొక ముక్కను. (సారాంశము : FH - 24 to 26)

మానవ చైతన్యం ఎలాగా ఒక్కటో, మానవ దుఃఖమంతా కూడ ఒక్కటే. (సారాంశం : FH - 43)

52. మార్పు వస్తుందా ?

మెదడును నిబద్ధం చేయడం వల్ల అహం ఏర్పడుతుంది. మరో విధంగా చెప్పాలంటే అహం మెదడును నిబద్ధం చేస్తున్నది. అసలు అహానికి వునికి వుందా? లేదు, మెదడును నిబద్ధం చేయడం వల్లనే 'అహం' అనే భ్రమ పుట్టుకొస్తుంది. అయితే ఆ నిబద్ధతను తొలిగించగలమా? భౌతికంగా, రసాయనికంగా, న్యూరో ఫిజియో లాజికల్‌గా (నరాల భౌతిక ప్రక్రియ ద్వారా) తొలిగించ వలసి యుంటుంది. మందుల వల్ల, జీవ శాస్త్రంలో మార్పుల వల్ల, మెదడు నిర్మాణ పరిజ్ఞానం వల్ల కొంత మార్పు తేవచ్చునని భావిస్తున్నారు. ఆలాంటి మార్పు మానవ ప్రవర్తనలో మార్పు తెస్తుందా?

ఎప్పుడో మార్పు తెస్తుందంటే కుదరదు. ఈ లోపుగా మనిషి తన్ను తాను నాశనం చేసికోబోతున్నాడు. ఇపుడు ఏది సరైతే అది చేయాలి. అంతకన్నా గత్యంతరం లేదు. ఏదో కావడానికి, మనస్తత్వం మారడానికి కాలపరి మాణం కావాలంటున్నారు. మనం అక్కర లేదంటున్నాం.

53. కోరే 'నేను' పాతదే

నేను మార్పు చెందుతాను, నేను ఏదో అవుతానని ఎప్పుడూ నన్ను నేను మోసం చేసికుంటుంటాను. ఒక పుస్తకం చదివి అది చాలా సత్యంగా వుంది, ఆమాదిరిగా బ్రతకబోతున్నానని అంటావు. అయితే అలా వుంటాను అనే ''నేను'' పాతదే.

పాత గురువైనా కొత్త గురువైనా సరుకు ఒకటే. మూలం ఒకటే. కొమ్మల్ని నాజూగ్గా కత్తిరిస్తాం. కాని మార్పు రావాలంటే నేనెవ్వరినీ, ఏ అధికారాన్నీ అనుసరించను. అందరూ ఒకే రకం గుంపు. గందరగోళం వుంటేనే అధారిటీ కావాలి. (సారాంశం : TWL 87 నుండి)

54. గతం వర్తమానాన్ని కలవడం

నన్నెలా కలుసుకుంటావు! జ్ఞాపకాలతో, ప్రతిబింబాల్తో, కీర్తితో, మాటలతో, చిత్రాలతో, చిహ్నలతో, అన్నీ గతానికి సంబంధించినవాటితో కలుసుకుంటావు. అలా గతం వర్తమానాన్ని కలుస్తుంది

నా గతజ్ఞాపకాలతో నిన్ను కలిసే ననుకో, ఈ లోపుగా నీవు మారిపోయి వుండవచ్చు కదా! కనుక నిన్ను నేనెప్పుడూ కలవను. గతంలోనే నిన్ను కలుస్తాను. (సారాంశం TWL - 45 నుండి 55 వరకు)

55. తాజా కలయిక

గతం వర్తమానాన్ని కలిసి సాగిందనుకో, అది కాలానికి, గమనానికి, బంధానికి, భయానికి మొదలగు వాటికి సంబంధించిన అంశం అవుతుంది. ఇది పూర్తిగా, క్షుణ్ణంగా తెలిస్తే గతం వర్తమానాన్ని కలవడం ఆగిపోతుంది. గతం లేనప్పుడు మొదటిసారిగా కలిసినట్లుంటుంది. అపుడు తాజాతనం వుంటుంది. కొత్తపువ్వు వికసించినట్లుంటుంది.

గతం లేనపుడు ఒక పుస్తకాన్ని చదవడం ద్వారా వచ్చిన అనుభవం పూర్తిగా వేరుగా వుంటుంది. అనగా తాజాగా వుంటుంది. మరొకటి పాతగా వుంటుంది. (సారాంశం TWL 87 నుండి)

56. 'అహం' నిర్మాణం

నైపుణ్యంగ పని చేయడానికి అవసరమైన మేరకు నమోదు చేయడం, నేర్చుకోవడం, జ్ఞానార్జన చేయడం, మానసిక ప్రతిచర్యలను నమోదు చేయకుండ వుండడం వుంది. అంటే నేర్పరి తనం వల్ల, మెదడు కావలసిన వరకు కావలసిన మేరకు జ్ఞానాన్ని వాడుకుంటుంది. మానసిక క్షేత్రంలో నమోదు చేయకుండ వుండే స్వేచ్ఛ దానికుంది. అక్కడ, లేనిదానిని ఏ మాత్రం నమోదుచేయకుండడం చాల ముఖ్యం. ఎవరో తిట్టారు, పొగిడారు, ఇదో అదో అన్నారు – వాటిని నమోదు చేయ పని లేదు. ఇది మహా స్పష్టతనిస్తుంది. మానసికంగా ''నేను''ను పోషించకుండా వుండడానికే నమోదు చేసికోవడం గాని చేసికోకుండ వుండడంగాని జరుగుతుంది. అక్కరలేని ప్రతిదాన్నీ నమోదుచేయడం వల్ల ''నేను'' నిర్మాణమవుతుంటుంది. అంటే తన పేరుకు, అనుభవానికి, అభిప్రాయాలకు, నిర్ణయాలకు ప్రాముఖ్యత యివ్వడమవుతుంది. అవన్నీ అహం యొక్క శక్తిని బలపరుస్తాయి. అహమెప్పుడూ వక్రీకరిస్తుంది. (TWL - 213)

57. ధ్యానం

నమోదు చేసికోవలసింది దేన్ని? నమోదుచేసికోనవసరం లేనిదేమి? మెదడెప్పుడూ దేన్నో నమోదు చేసికుంటూనే వుంటుంది. అందుకే నెమ్మదిగా వుండదు శాంతిగా వుండదు. కాని ఏది నమోదు చేసికోవాలో, ఏది చేసికోకూడదో అనే విస్పష్టత వుంటే మెదడు శాంతియుతంగా వుంటుంది. అదే ధ్యానం. (TWL - 200)

58. నెమ్మదైనమెదడు - మనసుతో స్పర్శ

స్పేస్ (ఆకాశం) మనసుకు సంబంధించింది. ఆ స్పేసును ప్రత్యక్షం చేసికోవచ్చా? అంటే విరామస్థితిని మెదడు చూడగలదా! అంటే మనసును, మెదడు

ప్రత్యక్షం చేసుకో గలదా? కనీసం మెదడు దానికది ఎరుకలో వుండగలదా? ధ్యానం ద్వారా ఉండగలదు. ధ్యానించే వాడుంటే అది ధ్యానం కాదు. చేస్తున్నట్లుతెలియకనే, సహజంగా జరిగేది ధ్యానం. మెదడు నెమ్మదించినపుడు అది జరుగుతుంది. అంటే ఆలోచన, ఇంకా దానికి సంబంధించినవన్నీ అణిగి పోయినపుడు అది మరేస్థితిని అంటి పెట్టుకోకుండ తనకు తాను సావధానంగా వుంటుంది. ఈ అవధానంలో కేంద్రం లేదు. ''నేను'' లేదు. ఈ అవధానం మనసుది. మెదడు నెమ్మదిగా వున్నప్పుడు, మనసు దానితో సంస్పర్శ చెందినపుడు ఈ అవధానం కల్గుతుంది. ఇది అప్రయత్న ధ్యానంలో ఏర్పడుతుంది.

59. ప్రజ్ఞ- ప్రేమ

మెదడు నిశ్శబ్దంగా వున్నప్పుడు స్పేస్ ఏర్పడుతుంది. ఆలోచన వుంటే ఆ స్పేసు పరిమితంగా వుంటుంది. ఆలోచనా రహిత మైనప్పటికీ మెదడులో పరిమితమైన దేశమే వుంటుంది. మనసుకెప్పుడూ అపరిమితమైన దేశం వుంటుంది. మెదడు సమస్యను ఆలోచించకుండా వుంటే, అవధానతతో సంస్పర్శ చెందుతుంది. అపుడు మెదడు మీద తెలివి పనిచేస్తుంది. ప్రేమ, కరుణలు ప్రాతిపదికగా, అవధానం ద్వారా ప్రజ్ఞ వుడుతుంది. కనుక అవధానమే సంస్పర్శ – అదిన్నీ ''నేను'' లేనపుడే. అపుడు ప్రజ్ఞ మెదడు ద్వారా పని చేస్తుంది.

ప్రేమను తద్వ్యతిరేక భావార్థం ద్వారా తెలిసికోవలసిందే. ప్రేమంటే ఈర్ష్య కాదు, నా దేశం కాదు, నా దేవుడు కాదు. ఆలోచనకు సంబంధించింది కాదు. ప్రేముంటే దాని వల్ల కరుణ, ప్రజ్ఞ వుంటాయి. ప్రజ్ఞ, దర్శనం (ప్రత్యక్షత) ద్వారా పని చేస్తుంది. అది సమస్య యెడ, లేక మానవ సంక్లిష్టతల (సమాహారం) పట్ల సరాసరి వుండే అంతర్దృష్టి. మెదడు నెమ్మదిగ ఉన్నప్పుడు అంతర్దృష్టి, మనసు నుండి లభిస్తుంది. ప్రజ్ఞకు, దర్శనానికి వ్యత్యాసం లేదు. రెండూ ఒకటే. ప్రజ్ఞయే దర్శనం, అదీ ఉన్నదాని పట్లనే.

ఉదా : దుఃఖం అనంతంగా వుంది. అది మెదడు వల్ల, ఆలోచన వల్ల తీరదు. ఎందువల్లన అంటే అది దుఃఖ కరమైనకార్యక్రమానికి నిబద్ధమై పోయింది. దాని దుఃఖాన్ని అది తీర్చుకోలేదు. దుఃఖాన్నిసృష్టించిన ఆలోచన దుఃఖాన్ని తొలిగించలేదు. చెడ్డ చేయగలిగిన ఆలోచనే మంచి కూడ చేస్తుందంటారు. ఆ మంచి చెడ్డలు అది చేయ లేదు, ఎందుకంటే అది పరిమితం. దుఃఖమనేది భౌతికంగా, రసాయనికంగా మెదడును నిబద్ధం చేస్తుంది. ఆలోచన కదేమీ తెలియదు. లోనేమి జరుగుతుందో తెలియదు.

అంతర్దృష్టి వున్నప్పుడు, ప్రజ్ఞ దుఃఖాన్ని తుడిచి వేస్తుంది. అపుడు మనసుకు పదార్థంతో స్పర్శ యేర్పడి దుఃఖానికి కారణమైన భౌతిక రసాయనిక నిర్మాణాన్ని కూల్చి వేస్తుంది. ఆ దుఃఖాంతంలో మెదడు కణాల్లో సమూలమైన మార్పు కల్గుతుంది.

సంప్రదాయాన్ని అనుసరిస్తూ హఠాత్తుగ దాన్నుండి వైతొలిగితే, మొత్తం మెదడులోనే మార్పు వస్తుంది. ఉత్తరానికి వెళ్లే బదులు తూర్పుకు వెళ్ళి పోతాడు.

60. లోలోనికి వెళ్లాలి

స్కూల్లో పిల్లవాడు కూడ గతం నుండి ఒకపట్టాన బయట పడడు. ఎందుకంటే అతనికి ఒక ప్రతిబింబం వుంది; పోరాటం మొదలవుతుంది. దానిలోకి పరిశీలన చేయి – సానుభూతితో కూడిన ఆలోచనతో కాదు. మళ్లీ అది దుఃఖమయ మవుతుంది. నిజమైన అంతర్దృష్టి వహించు. నదియొక్క అలల్లోకిపో. ఆ అంతర్దృష్టే తెలివి. ఆ తెలివి యుక్తితో కూడిందికాదు. అది నీదీ కాదు, నాదీకాదు; విశ్వానిది. ఆ అంతర్దృష్టిలో కరుణ వుంది. దానిలోనికి చూడు. అన్నిటినీ మరిపిస్తుంది. లోలోపల అద్భుతమైన భావం కల్గుతుంది. అది పవిత్రమైంది. దాన్ని మనసు స్పృశించదు. (సారాంశం : TWL p 41 to 55, 87 89, 135).

61. నేరుగా చూడడం

కమ్యూనిస్టుగానో, సోషలిస్టుగానో, కాపిటలిస్టుగానో, మరో యిష్టు గానో మనసును నిబద్ధించు కోవడాన్ని బట్టి అనుభవముంటుంది. ఇవేవీ కాకుండ ఏ ఆదర్శం ద్వారా చూడకుండ, సరాసరి చూడకలిగితే, చూచే దానికి నాకు మధ్య అద్భుతమైన సంబంధం వుంటుంది. అది చైతన్యంగా, శ్రద్ధాపూర్వకంగా వుంటుంది. తీర్పు, తీర్మానం లేకుండ, నిశితంగా పరిశీలిస్తే అది సూక్ష్మంగా వుంటుంది. నిరంతరం నేర్చుకోవడమవుతుంది. (TMC - 66)

62. నమోదు తగదు

అవమానం కల్గినపుడు నమోదు చేసికుంటావు. అది జ్ఞాపకంలో వుండగా మరొక అవమానం కలిగితే నమోదవుతుంది. ఆ విధంగా అన్నీ నమోదు చేసికోవడం, జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడం జరుగుతుంది. అది జీవితాంతం వుంటుంది. కాని నమోదు చేసికోకుండా పరిశీలిస్తే నీ అవధాన మంతా అప్పటికి, ఆ బాధాకరమైన క్షణం మీదే వుంటుది.

వీధిలో రకరకాల ధ్వనులు వస్తుంటే, వాటికి వెరచి, అడ్డుగోడ కట్టుకుంటావు. దాంతో వేరైపోతావు. వేర్పాటు తనాన్ని బలపరచినట్లవుతుంది. కనుక ఇంకా బాధపడతావు. కాని పరిశీలిస్తే, ఆధ్వని యెడ అవధానం వహిస్తే గాయపడేది లేదు. (TAI - 66)

మెదడు జ్ఞాపకాలను నిల్వ చేస్తుంది. అది జ్ఞానం యొక్క, అనుభవం యొక్క ఫలం. ఆలోచన జ్ఞాపకాల గిడ్డంగి నుండి పుడుతుంది. కనుక ఆలోచనపాతది, స్వేచ్ఛ లేనిది. ఆలోచనా స్వాతంత్ర్యం అనేది లేదు. (AI - 96)

3. స్వేచ్ఛ (FREEDOM)

అర్థం

తనకు తానుగా, స్వతంత్రంగా వుండడాన్ని స్వేచ్ఛ అంటాం. ఒక బంధం నుండీ లేక ఒక సమస్య నుండీ విడుదల పొందడం కూడ స్వేచ్ఛయే. దాన్ని విముక్తి అని కూడ అంటారు. మోక్షం పొందడాన్ని సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ చెందడమనవచ్చు. ఈ భావానికి అనుగుణంగా ఇంగ్లీషులో ఇండిపెండెన్స్, లిబర్టీ, ఫ్రీడం, రిలీజ్, రిలీఫ్ అనే పదాలున్నాయి. అర్థంలో కొద్ది ఛాయ భేదమున్నా భావంలో ఒకటే.

స్వ+ఇచ్ఛ=స్వేచ్ఛ; ఇతరులపై ఆధారపడకుండా తన ఇష్టాన్ని, నిశ్చయాన్ని అనుసరించి వుండడం. విచ్చల విడితనం కాదు. స్వ+తంత్రం=స్వతంత్రం. తంత్రం అంటే నియమం లేక అదుపు. పరాధీనత లేకుండా స్వాధీనంలో వుండడం. స్వేచ్ఛలో క్రమత, సమత వుంటాయి సహజంగా. స్వేచ్ఛలో నిర్బంధ క్రమశిక్షణ లేదు. జంకు, కొంకు, భయం, భీతి లేని యధేచ్ఛమైన స్వచ్ఛంద స్థితి. సంపూర్ణ మానసిక స్వాతంత్ర్యాన్ని స్వేచ్ఛ అనవచ్చు.

మానసిక వికాసానికి

మానసిక వికాసానికి స్వేచ్ఛ అవసరం. సమత మమతలకూ, మానవతకూ ప్రజ్ఞాప్రేమల వృద్ధి కొరకూ స్వేచ్ఛ కావాలి. ఈర్ష్యాద్వేషాల నుండీ, సిద్ధాంత విశ్వాసాలనుండీ, కుల మత వర్గ విభేదాల నుండీ, ఆకాంక్ష నిబద్ధతల నుండీ స్వేచ్ఛ పొందాలి. అంతే కాదు మరణ భయం నుండీ స్వేచ్ఛ కావాలి. అంటే మరణ భయం నుండి విడుదల చెందాలి. గతాన్ని ఎప్పటికప్పుడు మనసు నుండి తొలిగించుకొని, జాగృతిలో వుంటే మరణ భయం లేదు. ఆర్జించిన వాటిని మానసికంగా వదులుకొని బ్రతకడంలో స్వేచ్ఛ వుంది. స్వేచ్ఛ ఉన్నచోట భయం లేదు. ఒక్కొక్కటి విడుదల కావడం స్వేచ్ఛ. అదే చావును చవిచూడడం. ఒకటి ఇచ్చి మరొకటి పొందడం త్యాగమూ కాదు, స్వేచ్ఛా కాదు.

మొదటి నుంచి చివరిదాకా

ఆచరణ అభ్యసిస్తూ చివరికి వికాసం పొందాలని చూస్తారు. అనుష్ఠానం ద్వారా అజ్ఞానం నుండి విడుదలచెందాలని యత్నిస్తారు. యోగాభ్యాసమూ, సాధనలూ చేస్తూ భవబంధాలు తొలగించుకోవాలనుకుంటారు. అంటే బంధంలో, నిర్బంధంలో, పరాధీనతలో, అజ్ఞానంలో వుంటూనే కొన్ని ప్రక్రియల ద్వారా క్రమంగా స్వేచ్ఛ పొందాలనుకుంటారు. ప్రారంభం నుంచీ స్వేచ్ఛ లేకుండా, చిట్టచివరిలో సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ పొందడమనేది తప్పు అంటారు కృష్ణమూర్తి. మొదటి నుంచీ స్వేచ్ఛ వుండాలి. మొదటి అడుగే చివరి అడుగు కావాలి. స్వేచ్ఛ అంచెలంచెల మీద రాదు. చివరికి ఆపేక్షించే స్వేచ్ఛే మొదటి నుంచి వుండాలంటారు. – జె. శ్రీ.

కృష్ణమూర్తి ప్రకారం

1. స్వేచ్ఛ భవిష్యత్తులో కాదు

పరాధీనత, ఘర్షణ, వ్యతిరేకత తెచ్చి పెడతాయి. తృప్తి పొందాలన్నా స్వేచ్ఛ వుండాలి. స్వేచ్ఛ మొదట్లోనే వుంది, మొదట్లోనే తప్పక వుండాలి. అది అన్తం కాదు, సాధించే ధ్యేయం కాదు. భవిష్యత్తులో ఎవరైనా స్వేచ్ఛగా వుండడం అనేది అసాధ్యం. భవిష్యత్ స్వేచ్ఛకు వాస్తవికత లేదు. అది ఒక అభిప్రాయం మాత్రం. ''ఉన్నదే'' వాస్తవం. ఉదాసీనపుటెరుకే సంతృప్తి. (CL II - 46)

అణచివేత, అనుసరణ స్వేచ్ఛకు మెట్లు కావు. బంధం అర్థం చేసికోవడం స్వేచ్ఛకు మొదటి మెట్టు. (COL II - 256)

2. కోరిక వదలాలనే కోరిక

సొంతం ఎంత తక్కువయితే స్వేచ్ఛ అంత ఎక్కువనుకుంటారు, కోరికకు అంత దూరంగా ఉన్నామనుకుంటారు. ఒక కాషాయం, తువాల ఉన్న వానిని మనం ఎలా పూజిస్తున్నామో తెలుసు, కోరికనుండి స్వేచ్ఛ పొందాలనే కోరికకు కాషాయం చిహ్నం. మళ్లీ అది కూడా పైపై ప్రతిక్రియ మాత్రమే. (FLF)

స్వేచ్ఛ ఆలోచనాంతంలోనే. పరిశీలకుడు సృష్టించింది స్వేచ్ఛ కాదు. చెప్పాల్సి వస్తే స్వేచ్ఛ ధ్యానంలో లభిస్తుంది. (TOR-114)

3. కొత్తదానికై పాతది వదలాలి

ఆలోచనలో వుండే సజీవ చర్యకూ, ఆలోచన నుండి స్వేచ్ఛ పొందడానికీ మధ్య సయోధ్య (Hormany) వుండాలి. ఇలా అనడం తార్కికం; లాగిన కొద్దీ సాగుతుంది. వ్యక్తిగత సిద్ధాంతం కాదు. నిజమైంది చూడాలన్నా, కొత్తది కనుగొనాలన్నా, సృజనకాందీ – ముందు చేయనిదీ – కొత్తది సాక్షాత్కరింపజేసి కోవాలన్నా మనసు తెలిసిన దాన్నుండి విముక్తి చెందాలి. అయినా తెలిసిందాంట్లోనూ మనిషి జీవించాలి. జెట్ ఇంజన్ విజ్ఞాని ఇన్టర్నల్ కంబశ్చన్ ఇంజన్ జ్ఞానం నుండి స్వేచ్ఛ పొందియుండాలి. అలాగే పూర్తిగా కొత్తదాని మీదికి పోవాలంటే, భ్రమ వుండరాదు, మొత్తంగా సంపూర్ణంగా మౌనం వుండాలి – ఆలోచనా చలనంలోనే కాదు, మెదడు కణాలకు జ్ఞాపకాలతో వుండే (మూలచర్యలో) ప్రక్రియలో కూడా మౌనం వుండాలి. (B V 129)

చూసే స్వేచ్ఛ వున్నపుడే స్పష్టత వుంటుంది. పూర్తిగానూ మొత్తంగానూ స్వేచ్ఛవున్నపుడు పరిశీలించడానికీ, చూడడానికీ, గమనించడానికీ సామర్థ్యం వుంటుంది. లేకపోతే పరిశీలనలో వక్రత ఏర్పడుతుంది. దృష్టిలో వక్రత లేకుండా వుండడం సాధ్యమా? తనను, ఇతురుల్ని, సమాజాన్ని, పరిసరాల్ని చూస్తుంటే మొత్తం సాంస్కృతిక, రాజకీయ, మతపరమైన, ఉద్యమాలు చుస్తూంటే మతం పేరుతో చెలామణి అయ్యే ఉద్యమాలు చూస్తుంటే, పక్షపాతం లేకుండా వుండడం సాధ్యమా, వ్యక్తిగత

నిర్ణయాలు ప్రదర్శింపకుండా వుండడం సాధ్యమా, సొంత నమ్మకాలూ, పిడి వాదాలూ లేకుండడం సాధ్యమా, సొంత అనుభవం, జ్ఞానం అడ్డురాకుండ వుండడం, స్పష్టంగా పరిశీలించడానికి పూర్తి స్వేచ్ఛ వుండడం సాధ్యమా! (TWL - 156)

4. ఊహ కూడ బంధమే

ఈ స్వేచ్ఛ వున్నపుడు బయటి ప్రభావాల నుండీ, సొంత కోర్కెల, ఆంక్షల ప్రభావాల నుండీ నిజమైన విడుదల పొందినపుడు – మనసు స్పష్టంగా వుండేందుకు – అపుడు మాత్రమే దేవుడు అంటే ఏమిటో కనుగొన సాధ్యం అవుతుంది. కాని కేవలం కూర్చొని, గాలిమేడలు కడితే, నీ ఊహ కూడ నీ గురువు లాంటిదే అవుతుంది, అదే మాదిరిగా భ్రమతో కూడి వుంటుంది. (LA-46)

అన్వేషించే మనసు గాక, పరిశోధించే మనసుకు వెంటి నుండి పూర్తి స్వేచ్ఛ వుండాలి; ఒకటి, అనుభూతిపట్ల కాంక్ష, రెండు, సత్యం కొరకు అన్వేషించడం. వెతకడం మొదలు పెట్టి రకరకాల ప్రబోధకుల వెంటపడతారు, అనేక పుస్తకాలు చదువుతారు, అనేక మత శాఖల్లో చేరతారు, ఎందరి గురువులనో అనుసరిస్తారు. ఇక ఆ తతంగమంతా చేస్తారు. బజారు కొనుగోలు (విండో షాపింగ్) లాంటిది. అలాంటి అన్వేషణకు అర్థం లేదు. జ్ఞానం యొక్క పని తీరు అవగాహన అయినపుడు మాత్రమే స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. కాబట్టి తెలిసిందాన్నుండి విడుదల అవుతుంది. (TAI - 92, 96)

5. మానసికంగా తిరుగుబాటు

మనం శీఘ్రంగా స్వేచ్ఛావాతావరణం సృష్టించాలి. అపుడే నీవు జీవించ గలవు, సత్యమేమిటో చూడగలవు. అపుడే నీవు వివేకివి కాగలవు, ప్రపంచాన్ని ఎదుర్కో గలవు, అర్థం చేసికోగలవు. కేవలం అనుసరించవు, అలా అయితేనే అంతర్గతంగా లోతుగా మానసికంగా నిరంతరం తిరుగుబాటులో వుంటావు. ఎందుకంటే నిరంతరం తిరుగుబాటు చేసేవారు మాత్రమే నిజమేమిటో తెలిసికోగలరు. అనుసరించే మనిషీ గాని, ఏదో సంప్రదాయాన్ని అనుసరించేవాడు గాని ఏమీ కనుగొన లేడు. (TMC - 12)

6. స్వయంగా తెలియాలి

మొత్తం పాఠశాలలో అన్ని వేళల్లో వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛాభావం, ప్రజ్ఞా భావం వ్యాపించి ఉండాలి. దీనిని ఛాన్సుకు (అవకాశానికి) వదల కూడదు. అపుడపుడు స్వేచ్ఛ, 'తనివి' అని శబ్దాలు పలకడంలో ప్రాధాన్యత ఏమీ వుండదు. (ESL)

పిల్లవాడికి స్వేచ్ఛ ఇవ్వాలంటే, ఉపాధ్యాయునికి స్వేచ్ఛ యొక్క పూర్తి ప్రాధాన్యత, దానిలో అమరినవి అన్నీ తెలిసి వుండాలి. స్వేచ్ఛ తేవడానికి ఉదాహరణ, వత్తిడి ఏ మాత్రం సహాయ పడవు. స్వయంగా తెలిసికోవడం జరగాలి, అంతర్దృష్టి ఉండాలి. (ESL)

సరైన విద్యాప్రదాత వ్యక్తి స్వేచ్ఛకూ, సమగ్రతకూ అంకితమై యుంటాడు. కనుక అతడు నిజంగా, లోతుగా మతపరమైనవాడు. అతడు ఏ శాఖకూ చెందడు. ఏ వ్యవస్థీకృత మతానికీ చెందడు. నమ్మకాల నుండి, క్రతువుల నుండి విముక్తుడు. అవి భ్రమలనీ, తమాషాలనీ, మూఢనమ్మాకాలనీ, వాటిని సృష్టించే వారి కోర్కెల ద్వారా పుట్టినవనీ అతనికి తెలుసు. స్వీయజ్ఞానం, స్వేచ్ఛ వున్నపుడే దేవుణ్ణి గూర్చిన నిజం బయటికి వస్తుందని అతనికి తెలుసు. (ESL)

అణచివేత, ఖాయపరచడం స్వేచ్ఛకు దారి తీసే మెట్లు కావు. మొదటి మెట్టులోనే బంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడం జరగాలి. (COL II - 237)

7. స్వేచ్ఛ అంటే?

స్వేచ్ఛ గూర్చి చాలా మంది తత్వవేత్తలు రాశారు. స్వేచ్ఛ గూర్చి మాట్లాడతాం – ఇష్టమొచ్చింది చేయడానికి స్వేచ్ఛ. నచ్చిన ఉద్యోగం చేయడానికి, స్త్రీనో, పురుషుణ్ణో ఎన్నుకోడానికి, ఏ పుస్తకమైనా చదవడానికి, అసలేదీ చదవకుండా వుండడానికీ మనం స్వేచ్ఛగ వున్నాం. ఆ స్వేచ్ఛతో ఏం చేస్తాం? మనల్ని మనం వ్యక్తం చేసుకోడానికి ఆ స్వేచ్ఛ వాడతాం ఇష్టం వచ్చింది చేయడానికి స్వేచ్ఛ వినియోగిస్తాం. జీవితం ఇంకా ఇంకా అంగీకారమయం (permissive) అవుతోంది, – మీరు శృంగారాన్ని పార్క్‌లో, తోటలో పొందొచ్చు.

అన్ని రకాల స్వేచ్ఛలూ వున్నాయి. వాటితో ఏం చేస్తున్నాం? ఎంపిక ఉన్న చోట స్వేచ్ఛ వుందనుకుంటున్నాం. నేను ఇటలీ వెళ్లొచ్చు, ఫ్రాన్సు వెళ్లొచ్చు. ఎంపిక స్వేచ్ఛనిస్తుందా? ఎందుకు ఎన్నుకోవాలి? స్పష్టంగా వుంటే, పవిత్రంగా చూడగలిగితే, ఛాయిస్ (ఎంపిక) లేదు. దాన్నుండి సక్రమ చర్య వుంటుంది. అనుమానం, అనిశ్చిత వున్నపుడే ఎన్నుకోవడం మొదలవుతుంది. మీరేమీ అనుకోకపోతే – ఎన్నుకోవడం స్వేచ్ఛను అటకాయిస్తుంది.

నియంతృత్వ (టోటాలిటేరియన్) దేశాలలో స్వేచ్ఛ లేనేలేదు. ఎందుకంటే స్వేచ్ఛ మనిషిని పాడు చేస్తుందని వాళ్లకు అభిప్రాయం వుంది. కాబట్టి వాళ్లు అదుపు చేస్తారు, అణచివేస్తారు – జరుగుతున్నది మీకు తెలుసు.

కాబట్టి స్వేచ్ఛ అంటే ఏమిటి? ఛాయిస్ మీద ఆధారపడిందా? సరిగ్గా మనకు నచ్చింది చేయడమా? మీకేమైనా అనిపిస్తే, దాన్ని అణచవద్దు, నిరోధించవద్దు, అదుపు చేయవద్దు, వెంటనే వ్యక్తం చెయ్యి అని మానసిక శాస్త్రవేత్తలంటారు. దాన్ని మనం బాగా చేస్తున్నాం, మరీబాగా చేస్తున్నాం. ఇది కూడా స్వేచ్ఛయే. బాంబులు విసరడం స్వేచ్ఛా? – మనం స్వేచ్ఛను ఎక్కడికి దిగజార్చేమో చూడండి?

స్వేచ్ఛ అక్కడ గానీ, ఇక్కడ గానీ ఉందా? స్వేచ్ఛను ఎక్కడ వెదకడం ప్రారంభిస్తారు? వ్యక్తి స్వేచ్ఛ అనబడేది, మీరు ఇష్టమొచ్చినట్లు వ్యక్తం చేసేటటువంటి,

బయటి ప్రపంచంలోనా, లేక అంతర్గతంగా మొదలౌతుందా? ఆమీద, అది తెలివిగా బయటికి వ్యక్తం అవుతుందా? నా ప్రశ్న అర్థం అయిందా? నాలో గందరగోళం లేనపుడే స్వేచ్ఛ వుంటుంది. మానసికంగానూ, మతపరంగానూ, ఏ చెరలో పడనప్పుడే వుంటుంది. అర్థం అయిందా? లెక్కలేని చెరలున్నాయి - గురువులు, రక్షకులు, ప్రబోధకులు, గొప్ప గ్రంథాలు, మనో విజ్ఞాన వేత్తలు, మానసిక చికిత్సకులు, అవన్నీ చెరలు. గందరగోళం లేక అక్రమత వుంటే స్వేచ్ఛ గూర్చి మాట్లాడే ముందు నేను దాన్నుండి విడివడ వద్దా? మన సంబంధాలు మనోబింబాల మీద ఆధారపడ్డాయి. కనుక నా భార్యతో, భర్తతో లేక మరొకరితో నాకు (సరైన) సంబంధం లేకపోతే ఘర్షణ అనివార్యం. మనోబింబం విభజిస్తోంది. కాబట్టి నేను ఇక్కడ మొదలు పెట్టొద్దా? నాలో, నా మనసులో, నా హృదయంలో, అన్ని భయాల్నుండీ, ఆదుర్దాలనుండీ, నిరుత్సాహాల నుండీ మనసు చెడడం వలన వచ్చిన గాయాల నుండీ, దెబ్బల నుండీ విడివడ వద్దా? అవన్నీ గమనించండి. ఎవరికి వారు స్వేచ్ఛ పొందండి. కాని మనకు శక్తి వున్నట్లు లేదు. శక్తి ఇవ్వమని మరొకరి దగ్గరికి వెళ్తాం. మనోచికిత్సకునితో మాట్లాడడంతో రిలీఫ్ పొందుతాం. చెప్పుకోవడం, అన్నీ ఒప్పుకోవడం ఎప్పుడూ ఎవరి మీదో ఆధారపడటం ఉంది. ఆధారపడడం తప్పనిసరిగా ఘర్షణ క్రమరాహిత్యం తెస్తుంది. కాబట్టి స్వేచ్ఛ యొక్క గొప్పతనం, లోతుగా అర్థం చేసుకోవాలి. తననుండి, తన దగ్గర నుండి మొదలు పెట్టాలి. పూర్తి క్రమత వున్నపుడు స్వేచ్ఛ గొప్పతనం, నిజమైన స్వేచ్ఛ, ఆ డిగ్నిటీ, దాని సౌందర్యం, తనలోనే వుంటాయి. మనకు మనం తేలిగ్గా వున్నపుడు ఆక్రమత వస్తుంది. (Q A - 106)

8. క్రమత - స్వేచ్ఛ

క్రమత లేందే స్వేచ్ఛ లేదు. అవి కలిసి పోతాయి. క్రమత లేకపోతే, స్వేచ్ఛ లేదు. అవి విడదీయలేనివి. ''నా ఇష్టం వచ్చింది నేను చేస్తాను'', ''భోజనానికి నా ఇష్టం వచ్చినపుడు లేస్తాను'' అంటే, ''నా ఇష్టం కల్గినపుడే క్లాసుకు వెళ్తాను'' అని అంటే నీవు క్రమరాహిత్యం సృష్టిస్తావు. ఇతరులు ఏమి కోరుతున్నారో నీవు పరిగణించాలి. పనులు సాఫీగా జరగాలంటే, సమయానికి రావాలి. ఈ ఉదయం పది నిమిషాలు నేను ఆలస్యంగా వస్తే మిమ్మలను అందరిని ఎదురుచూసేటట్లు చేస్తాను. కాబట్టి అది నేనుచూసుకోవాలి. ఇతరుల గూర్చి యోచించాలి. మర్యాదగా, లెక్కగా ఇతరులతో సంబంధించి వుండాలి. ఆ పరిగణను బట్టి, ఆ ఆలోచనను బట్టి, ఆ గమనికను బట్టి - లోపలా బయట - క్రమత వస్తుంది, ఆ క్రమతతో స్వేచ్ఛ వస్తుంది.

9. బయటి వత్తిడి కాదు

సైనికులు ప్రతిరోజు ట్రెక్ చేస్తారు. ఏంచేయాలో చెప్తారు. ఒక లైనులో నడవమంటారు. వాళ్లు ఆలోచించకుండా అనుసరిస్తారు. అదేం చేస్తుందో తెలుసా?

ఏం చేయాలో, ఏమాలోచించాలో చెప్తారు. వినయం చూపాలి, అనుసరించాలి అన్నప్పుడు అదేం చేస్తుందో తెలుసా? మీ మనసు మొద్దుబారిపోతుంది. చొరవను, చురుకుతనాన్ని పోగొట్టుతోంది. ఈ బయటి వత్తిడి, క్రమశిక్షణ మనసుకు మూర్ఖతనిస్తుంది. అనుసరించేటట్లు, అనుకరించేటట్లు చేస్తుంది. కాని గమనిస్తూ, వింటూ, పరిగణిస్తూ, ఆలోచనాపరంగా ఉంటూ – ఆ గమనిక నుండి, వినడం నుండి, ఇతరుల పట్ల పరిగణనగా ఉన్నదాన్ని బట్టి క్రమత వస్తుంది. క్రమత ఉన్నచోట స్వేచ్ఛ వుంటుంది. అరుస్తూ మాట్లాడుతుంటే, ఇతరులు చెప్పాల్సిందాన్ని వినలేవు. నెమ్మదిగా కూర్చున్నపుడు, సావధానత చూపినపుడు స్పష్టంగా వినగలవు.

10. స్వేచ్ఛ లేకపోతే పక్షి ఎగరదు

గమనించడానికీ, వింటానికీ, ఇతరుల గూర్చి యోచించడానికీ స్వేచ్ఛ లేకపోతే క్రమత వుంటుందా? స్వేచ్ఛ, సమత చాలా పెద్ద సమస్యలు. జీవితంలో లెక్కలు, భౌగోళికం, చరిత్ర కన్నా స్వేచ్ఛపట్ల ఎక్కువ శ్రద్ధగా చూపాలి. స్వేచ్ఛ లేకపోతే వికసించరు, మంచిగా వుండలేరు, సౌందర్యం అంతకంటే లేదు. స్వేచ్ఛ లేకపోతే, పక్షిఎగరదు. నిత్యం విచ్చుకొనే స్వేచ్ఛ లేకపోతే, భూమినుండి బయట పడే స్వేచ్ఛ లేకపోతే బ్రతకలేరు. అన్నిటికీ మనిషితో సహా స్వేచ్ఛ వుండాలి. మనుషులకు స్వేచ్ఛ అంటే భయం. వాళ్లకు స్వేచ్ఛ అక్కర్లేదు. పక్షులకు, నదులకు, చెట్లకు, అన్నిటికీ స్వేచ్ఛ కావాలి. మనుషులూ కోరాలి, సగం సగం కాదు, పూర్తిగా. ఏం అనుకొనేది, ఏం చేయాలనేది స్వేచ్ఛతోనే. వ్యక్తం చేయడానికి స్వేచ్ఛ, విముక్తి, స్వాతంత్ర్యం కావాలి. స్వేచ్ఛ జీవితాంతం చాలా ముఖ్యం. క్రోధం నుండి, ఈర్ష్య నుండి, క్రూరత్వం నుండి, పశుత్వం నుండి, తనలోతాను స్వేచ్ఛ పొందడం అతికష్టం, ప్రమాదకరం.

11. స్వేచ్ఛ అంటే అడగడం కాదు

అడగడానికి స్వేచ్ఛ ఉండడం కాదు. 'ఇష్టమొచ్చింది చేయడానికి నాకు స్వేచ్ఛ వుంది' అనలేవు. ఎందుకంటే అలా ఇతరులు కూడ ఉన్నారు. వాళ్లకు నచ్చింది వాళ్లు వ్యక్తం చేయాలి – వాళ్ల కోపం, పశుత్వం, కోరిక, పోటీతనం మొదలగునవి. కాబట్టి ఎప్పుడూ ఘర్షణ ఉంటుంది. నేనూ కోరతాను, నీవూ కోరతావు. ఇద్దరం కొట్టుకుంటాం. మనిషిలో ఏ సంస్కృతి ఉన్నా, ప్రతి మనిషికీ స్వేచ్ఛ ఉండాలి. కాబట్టి క్రమత లేందే స్వేచ్ఛ వుండదు.

12. క్రమతే క్రమశిక్షణ

విద్యార్థి : స్వేచ్ఛగా వుండాలంటే క్రమశిక్షణ వుండకూడదనా?

కృ: క్రమత లేందే స్వేచ్ఛ లేదని జాగ్రతగా వివరించాను. క్రమతే క్రమశిక్షణ క్రమశిక్షణ (Discipline) అనే పదం వాడడం నాకు ఇష్టం లేదు; ఎందుకంటే అది అన్ని రకాల అర్థాలతో భారమైంది. క్రమశిక్షణ అంటే కట్టుబడిపోవడం, అనుకరణ, వినయం,

అంటే చెప్పినట్లు చేయడం. కాదా? కానిస్వేచ్ఛగా వుండాలంటే, మానవులు పూర్తిగా స్వేచ్ఛగా వుండాలి, లేకపోతే వికసించరు. లేకపోతే సరైన మానవులు కారు – క్రమంగా వుండడం ఏమిటో నీకు నీవే తెలిసికోవాలి. కాల నియమంగా, దయగా, ఔదార్యంగా, నిర్భీతిగా వుండడం ఏమిటో నీకు నీవు కనుగొనాలి. అవన్నీ కనిపెట్టడం క్రమశిక్షణ. అది క్రమతను తెస్తుంది. కనుగొనాలంటే పరీక్షించాలి. పరీక్షించాలంటే స్వేచ్ఛ వుండాలి. చూడగలిగివుంటే, గమనిస్తుంటే, వింటుంటే, అవుడు నీవు స్వేచ్ఛగా వున్నావు. కాబట్టి, కాల నియమంగా వుంటావు, క్లాసుకు రెగ్యులర్‌గా వెళ్తావు, చదువుతావు, అలా సజీవంగా వుంటావు; ఇక అన్నీ సరిగ్గా చేయాలని వుంటుంది.

13. స్వేచ్ఛ ప్రమాదమనుకొంటారు

వి: స్వేచ్ఛ మనిషికి ప్రమాదకరమైంది అన్నారు. ఎందుకని?

కృ : స్వేచ్ఛ ఎందుకు ప్రమాదకరమైంది? సమాజం అంటే ఏమిటో తెలుసు గదా!

వి: అదొక మనుషుల పెద్దగుంపు; ఏం చెయ్యాలో, ఏం చెయ్యగూడదో చెప్పే మనుషులు.

కృ : ఏం చెయ్యాలో, ఏం చెయ్యగూడదో చెప్పే మనుషుల పెద్ద సమూహం. అంతే కాదు, అది ఒక సంస్కృతి, ఆచారాలు, ఒక సమాజానికే అలవాట్లు; సాంఘిక నైతిక ధార్మిక మతపరమైన నిర్మాణం; అందులో మనిషి జీవిస్తున్నాడు. అదే సంఘం సామాన్యంగా. సమాజంలో ప్రతివాడు తనకు నచ్చిన రీతిలో చేస్తే అవుడు అతడు సమాజానికి ప్రమాదకారుడు అవుతాడు. ఈ స్కూలులో మీరు ఎవరికి నచ్చింది వాళ్లుచేస్తే ఏ మౌతుంది? మిగతా స్కూలుకు ప్రమాదంగా పరిగణిస్తారు. అంతే కదా? కాబట్టి జనం ఎవర్నీ సాధారణంగా స్వేచ్ఛగా వుండనీయరు. నిజంగా స్వేచ్ఛగా వుండే మనిషి, అభిప్రాయాల్లో కాకుండా, అంతర్గతంగా ఆత్యాశ, ఆకాంక్ష, ఈర్ష్య, క్రూరత్వం నుండి విడుదలైన మనిషి ప్రజలకు ప్రమాదకరమని భావిస్తారు. ఎందుకంటే అతడు సామాన్య మానవుని కన్నా పూర్తిగా వేరైనవాడు. కాబట్టి సమాజం అతన్ని పూజిస్తుంది, లేదా అంతం చేస్తుంది లేదా లెక్కచేయకుండా పోతుంది.

14. స్వేచ్ఛ ఇచ్చేది, పుచ్చుకునేది కాదు

వి: మనకు స్వేచ్ఛ, క్రమత కావాలన్నారు, ఎలా పొందడం?

కృ : మొదటి విషయం, ఇతరులపై ఆధారపడలేరు; ఎవరో మీకు స్వేచ్ఛ, క్రమత ఇస్తారని ఆశించ లేరు – మీ తండ్రి కావచ్చు, తల్లి కావచ్చు, భర్త కావచ్చు, ఉపాధ్యాయుడు కావచ్చు. అది మీలోనే కలగాలి. ఇది తెలిసికోవలసిన మొదటి విషయం. మీవు ఇతరుని ఏమీ అడగలేవు, ఆహారం, బట్టలూ, చోటూ తప్ప. మీరు మీ గురువుల్ని గానీ మీ

దేవుణ్నిగానీ ఎవరిని గానీ ఏమీ అడగలేరు, వారికై ఎదురుచూడ లేరు. ఎవరూ మీకు స్వేచ్ఛ, క్రమత ఇవ్వలేరు. కాబట్టి మీలో మీకు క్రమత ఎలా వస్తుందో తెలిసికోవాలి అంటే మీలో సౌశీల్యత రావడమంటే అర్థమేమిటో మీకు మీరే గమనించి కనుగొనాలి. సౌశీల్యత అంటే ఏమిటో తెలుసా – నీతిగా వుండడమూ, మంచిగా వుండడమూ? సౌశీల్యత అంటే క్రమత. మీలో మంచిగా ఎలా వుండాలి, దయగా ఎలా వుండాలి, సానుకూలంగా ఎలా వుండాలి అనేది మీలో మీరు తెలిసికోవాలి. ఆ కన్సిడరేషన్ (ఔదార్యం) నుండి, ఆ గమనిక నుండి, మీకు క్రమత వస్తుంది, కనుక స్వేచ్ఛ వుంటుంది. కిటికీలోంచి చూడకూడదు, కాలనియమం పాటించాలి, దయగా వుండాలి అనేది మీకు ఇతరులు చెప్పాలని ఎదురుచూస్తారు. ''నాకు కావాల్సి వచ్చినపుడు కిటికీలోంచి చూస్తాను, చదివేటప్పుడు పుస్తకం చూస్తాను'' అని మీరు చెప్పాల్సి వస్తే, అపుడు మీకు ఎవరూ చెప్పకుండా మీలో మీకు క్రమత వస్తుంది.

15. లాభముందా?

వి : స్వేచ్ఛగా వుండడం వల్ల లాభమేమిటి?

కృ : ఏమీలేదు. లాభం గూర్చి మాట్లాడి నపుడు నిజంగా వ్యాపార దృష్టితో ఆలోచిస్తున్నారు. కాదా? దాన్ని పొందడానికి ఇది చేస్తాను, దయచేసి ఇవ్వండి. నాకు లాభదాయకం గనక మీ యెడ దయగా వున్నాను. అది దయకాదు. ఏదో పొందాలని ఆలోచించడం ఉన్నంతకాలం, స్వేచ్ఛ లేదు. ''నాకు స్వేచ్ఛ వుంటే అది చేయగలను, ఇది చేయగలను'' అంటే అది స్వేచ్ఛ కాదు. కాబట్టి ప్రయోజనం దృష్టితో చూడొద్దు. వినియోగం అనే మాటల ద్వారా ఆలోచించినంత కాలం స్వేచ్ఛ అనేది లేనే లేదు. ప్రేరేపణ లేనపుడే స్వేచ్ఛ వుండగలదు. ఆహారం గానీ, నివాసంగానీ, బట్టలు గానీ ఇచ్చినంత మాత్రాన ఒకరిని మీరు ప్రేమించరు. అపుడది ప్రేమకాదు.

ఎపుడైనా మీకు మీరు నడుస్తారా, లేక ఎప్పుడూ ఇతరులతో వెళ్తారా? ఎప్పుడైనా మీ యంతటికి మీరు నడక్కి వెల్లితే అది ఎంతో దూరం కాదు; ఎందుకంటే బాగా యువకులు గనుక, అపుడు మీ గూరించి మీరు తెలుసుకుంటారు, – ఏమాలోచిస్తున్నదీ, ఏం భావిస్తున్నదీ, సౌశీల్యమంటే ఏమిటో, మీరేమి కావాలనుకుంటున్నారో కనుగొనండి. ఎప్పుడూ మాట్లాడుతుంటే, మిత్రులతో తిరుగుతూ వుంటే ఒక అరడజను మనుషులతో, మీ గురించి మీరు తెలుసుకోలేరు. మీకు మీరు ఒక చెట్టుక్రింద నెమ్మదిగా కూర్చోండి – ఒక పుస్తకంతో కాదు. నక్షత్రాలు చూడండి, స్పష్టంగా వున్న ఆకాశం వైపు, పక్షులవైపు, ఆకుల రూపాలు చూడండి. నీడ గమనించండి. ఆకాశంలో ఎగిరే పక్షిని చూడండి. మీతో మీరుండండి, ఒక చెట్టు క్రింద నెమ్మదిగా కూర్చోండి. మీ మనసు పోకడ మీకు అర్థమవుతుంది, అది క్లాసుకు వెల్లినంత ప్రధానమైంది. (O Edn - P 37-39)

4. వినడం - నేర్వడం

వినటం మారటానికే

మనం నిజంగా వింటున్నామా, చూస్తున్నామా? మార్పు లేని వినడం, వినడం ఎలా అవుతుంది? అవగాహనకు రాని వినడం వినడమెలా అవుతుంది? అదే పనిగా చెప్పే వారెక్కువయ్యారు. నిజంగా వినేవారు తక్కువయ్యారు. అనేక సభల్లో వందలాది మంది వింటుండడం చూస్తున్నాం. నిజంగా సంవేదనగా, స్పందనగా వింటున్నారా? మార్పుకు ఎవరైనా సంసిద్ధ మౌతున్నారా? వినడంలో శంకలు కలిగించే విషయాలెన్నో వస్తున్నాయి. ఆ సంశయాలు విచారిస్తున్నామా! అసలు సంశయిస్తున్నామా?

ఎందుకు వినాలి?

ఒకరికొకరు చెప్పుకోవటం జరుగుంది కాని ప్రశ్నించటం జరుగుతుందా! విన్నది అవగాహన చేసికుంటున్నామా! అతుక్కుపోయి వాస్తవం వెలికి తీస్తున్నామా! ఏదో వినడం, చూడడం, కళాత్మకంగా వుండడం, పైపైన జరగుతున్నాయి. కాని నిజమైన మార్పు సమూలంగా జరగడం లేదు.

వినటమే పరిష్కారం

జీవితం సమస్యలతో నిండివుంది. కనుక సమస్యల నుండి వైతొలగవలసిన అవసరం ఉంది. సమస్యలు లేకపోతే జీవితమే లేదంటే, సమస్యలతో సతమతం కావాలా? అవ్వనక్కర లేదు. అశాంతిపడనవసరం లేదు. కాని వాటిని తొలగించుకోటానికి తాపత్రయపడుతుంటాం. అది సహజం. అందుకే మార్పు చెందాలి. మనం సృష్టించుకున్న సమస్యలతో కూడిన జీవితంలో మార్పు అవసరం కనుక తప్పక వినాలి.

సమస్యలకు మూలం ఆలోచనా విధానం. ఆలోచనలో వుండే కాలుష్యమేమిటో తెలియాలంటే వినాలి. ఈ వినడం అందరికివర్తించేదే. అదెలాగో కూడా పరిశీలించాలి.

వినటమంటే ఏమిటి?

అనేక శబ్దాలు, మాటలు చెవిని పడుతూ ఉంటాయి. అన్నీ వినపడినట్లే వుంటాయి. అవి స్పృశిస్తాయి. కాని స్పందన నివ్వవు. వాటివల్ల చెవితీపితప్ప ఫలితం శూన్యం. స్పందన లేకపోతే అది వినడం కాదు. కాబట్టి మామూలుగా వినటం నిజంగా వినటం కాదు. విశేషించి వినడం అనే క్రియ మరొకటుంది. అదేమిటి?

నేర్వటమే వినటం

ఇంగ్లీషులో హియరింగ్ (Hearing), లిజనింగ్ (Listening) అని రెండు పదాలున్నాయి. సామాన్యంగా రెంటియొక్క అర్థం వినడమే. కాని కాస్త నిశితంగా చూస్తే,

శబ్దమాత్రంగా వినడాన్ని హియరింగ్ అనవచ్చు. అది కేవలం వినడం. భావాన్ని గ్రహించడంగాని, స్పందించడం గాని, మార్పు చెందడం గాని అందులో వుండదు. శబ్దాన్ని అర్థయుక్తంగా వినడాన్ని లిజనింగ్ అనవచ్చు. అంటే శ్రద్ధగా వినడం, శబ్దమూ వినబడుతుంది, అర్థమూ తెలుస్తుంది. అయితే బుద్ధితో అర్థాన్ని గ్రహించి అంతటితో ఆగిపోరాదు. తద్వారా నేర్చుకుంటే అది పరిపూర్ణం అవుతుంది. అంటే స్పందించడం, పరివర్తన చెందటం. ఇదే అసలు వినడం, నిజంగా వినడం. దీన్ని సంస్కృతంలో శ్రవణమనవచ్చు. కాని ఒక ప్రమాదముంది. 'శ్రవణ' మనగానే సంప్రదాయార్థంతో భక్తితో, అణకువతో, విశ్వాసంతో ప్రశ్నించకుండా వినడమని వస్తుంది. దానికి పుణ్యం కూడ ఆపాదిస్తారు. ఇది అలాంటి 'శ్రవణం' కాదు. వివేచనతో, విచక్షణతో, అవగాహనతో, చైతన్యంగా, స్వేచ్ఛగా వర్తమానంలో వినడం. ఈ వినడం తక్షణం నేర్వడానికి దారి తీస్తుంది. క్రియా శీలత కలిగి ఉంటుంది.

హృదయంతో వినాలి

వినడమనేది ఒక కళ. ప్రశాంతంగా నిబ్బరంగా వుంటే గాని నిజంగా వినడం జరగదు. అవిచ్ఛిన్నంగా వింటేగాని సహజ స్పందన కలగదు. అయిష్టంగా వినరాదు. ప్రీతి కొరకు వినరాదు. ఒక అభిప్రాయాన్ని ఖాయం చేసికోడానికి గాని, వ్యతిరేకించటానికి గాని, వినరాదు. నిర్లిప్తంగా, నిర్నిబద్ధంగా వినాలి. రంగు పూసుకొనో లేక రంగు పూయటానికో వినరాదు. అంటే కేవలం చెవితోనే గాకుండా గుండెనో మనసునో చేర్చి వినాలి. ఇలా వినకలిగితే, నెమ్మదైన నిండు మనసుండి, సమాధానం వికసిస్తుంది. సహజంగా ఉంటుంది.

వదరటం వినటం కాదు

వదరుబోతు వినలేడు. ఇతరుల్ని విననివ్వడు. వినీవినకుండా, సగంలోనే సమాధానానికి ఉరుకులేస్తాడు. అది వ్యర్థ ప్రతిక్రియయే గాని సంపూర్ణ సమాధాన క్రియకాదు. వ్యక్తిగత దోషం అడ్డువస్తుంది. ఉద్రేకం తీర్చుకోవడం, ఉద్రేకం కల్గించటం జరుగుతుంది. అందుకని తొందరపాటు మాట వద్దు. అరవకూడదు. ఎదురు తిరగకూడదు. గందరగోళం సృష్టించకూడదు. విని, విన్పించాలి.

నేర్వటంలో అవగాహన

లెర్నింగ్ (Learning)ను నేర్వడం అంటున్నాం. అది వర్తమాన క్రియాశీలత. ఆలోచనతో గాక అవగాహనతో కూడింది. అది మార్పును కలిగిస్తుంది. ఉత్తేజాన్నిస్తుంది. తన్నుతాను తెలిసికోడానికి దోహదపడేదే నిజంగా నేర్వడం. అది వినడం ద్వారా కూడ జరుగుతుంది.

బుద్ధితో చేసే పని నేర్వడం కాదు. జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడం గాని, బట్టీ పట్టటం గాని, నేర్వడం కాదు. శాస్త్రం తెలికోవడం బుద్ధితో చేసే పని. కాని జీవించడం, అవగాహన జేసికొనడం బుద్ధితో చేసే పనికాదు. తెలివితోనో, ప్రజ్ఞతోనో, ప్రేమతోనో చేసే పని. ఇది అంతరంగానికి సంబంధించిన పని. ఎప్పటికప్పుడు అనుభూతికి సంబంధించినది. నేర్వటంలో అంత గంభీరభావం, భావం కాదు, భావానికి మించింది వుంది. ఇది కాలబద్ధమైన శిక్షణ కాదు. చైతన్యవంతమైన స్వతంత్రమైన, స్వచ్ఛందమైన పరివర్తన. – జె.శ్రీ.

కృష్ణమూర్తి ప్రకారం

1. ఎందుకు వింటున్నారు?

వినడాల్లో తేడా చూడండి. ఒకటి కనుకొనడానికి వినడం రెండోది ఒకరిని అనుసరించడానికి వినడం. రెంటికీ చాలా వ్యత్యాసం ఉంది. ఒకరిని అనుసరించడానికి గానీ, మీ ఆలోచనల్లో ప్రోత్సాహం పొందటానికి గానీ, వినటంలో అర్థం లేదు. తెలిసికోవటానికి వినటంలో మనసు స్వేచ్ఛగా వుంటుంది. దేనికీ కట్టుబడదు. అది సూక్ష్మంగా, సునిశితంగా, చైతన్యంగా ప్రశ్నార్థకంగా, కుతూహలంగా వుంటుంది. కాబట్టి కనిపెట్టే సామర్థ్యం వుంటుంది. కనుక ఎందుకు వింటున్నారో ఏమివింటున్నారో కనుక్కోవడం ముఖ్యం కదా! (TMC - 32)

2. వినడం విశేషం

హృదయంతో వినడం అంటే ఏమిటి? కరుణతో వినడం అంటే ఏమిటి? అసలు వినడం అంటే ఏమిటి? కరుణ స్వభావమేమిటి? చెవితో వినడం కన్నా లోతుగా వినడం ఉందా? వినకుండా వుండటమంటే ఏమిటి?

వినడం అంటే ఏమిటో పరిశీలించటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఆ ప్రయత్నంతో వినకపోవడమనేది ఏమిటో తెలిస్తే, వినడం తెలిసినట్లే. లేనిదాని ద్వారా ఉన్నది తెలిసి వస్తుంది.

ఆలోచనతో వినటం, లేక స్పందించటం అనేది విభజనాత్మకం. సర్వేంద్రియాల సంపూర్ణ వికాసంతో వినటం ఒకటి. ఏదో ఒక ఇంద్రియం (లేక భావం) తో పాక్షికంగా వినడం వేరొకటి. ఇది విభజనాత్మకం. అయితే ఆలోచన జోడించకుండా వినవచ్చు. (TR-D 10)

3. కమ్యూనికేషన్

కమ్యూనికేషన్ – పరస్పర భావస్వీకారం – అంటే ఏమిటి? చెప్పేవాడు, వినేవాడు ఒకే ఆసక్తితో, ఒకే తీవ్రస్థాయిలో ఉన్నపుడు కమ్యూనికేషన్ ఉంటుంది. వినడంలో పాలుపంచుకోవాలి, ఒకరికొకరు భావించాలి, ఒకరికొకరు అమరి పోవాలి; అప్పుడు కమ్యూనికేషన్ వుంటుంది

సమస్యను బుద్ధితోను, శబ్దపరంగాను కాకుండ తీవ్రసమస్యగా, పీడించే సమస్యగా, మానవ సమస్యగా, లోతుగా, మీకు అందజేయాలి, మీతో పంచుకోవాలి అనుకొన్నపుడు మనం ఒకే స్థాయిలో ఉండాలి. లేకపోతే వినడం జరగదు. వినడంలో భాగం పంచుకోవడం వుంటుంది. శబ్దపరంగాని కమ్యూనికేషన్ వుంది. వినడం వుండాలి, పాలుపంచుకోవడం వుండాలి. శబ్దపరమైన విరుపు, లేక వక్రత వుండరాదు.

ఒక అభిప్రాయంతో వినవచ్చు. ఒక మనిషిపై పూర్ణభావనతో వినవచ్చు అలాకాకుండ వినగలరా? ముందే మీకు తెలిసిన నేను చెప్పినా సరే, మరొకరు చెప్పినా సరే, ఇతరులు చెప్పినా సరే ఎందుకు వినలేకపోతున్నారు? పక్షపాతం వల్లనే వినలేకపోవుట, అపుడు కమ్యూనికేషన్ వుండదు.

ఏమీ లాభం లేకపోతే ఎందుకు వినాలనిపిస్తుంది. ఏదో లభిస్తుందను కుంటే ఆసక్తిగా వింటాం. అలాగాకుండా పరస్పరం వినగలమా! వ్యాఖ్యానం చేయకుండా వినగలమా?

కరాటే తెలియదనుకో, తెలిసిన వారివద్దకు వెళ్తాం, చూస్తాం. వినటం అంటే అది. తెలుసనుకో, ఆడటం చెపుతాం, సరిచేస్తాం. అయితే కళాత్మకంగా వినడం ప్రధానం. కళ అంటే ప్రతిదాన్నీ తగిన స్థానంలో పెట్టడం. పక్షపాతాలు, నిర్ణయాలు, వినేటప్పుడు వ్యాఖ్యానాలు, పోల్చడాలు, తీర్పు చేయడాలు, విలువకట్టడాలు మొదలైనవన్నీ ప్రక్కకు పెట్టాలి. అపుడు కమ్యూనికేషన్ జరుగుతుంది. నేను ప్రేమిస్తున్నానని ఎవరైన అంటే, నన్ను ఆలోచించనిమ్ము అని అనవు. సిద్ధం అవుతావు. అంటే అన్నీ ప్రక్కనపెట్టి ఒకే తీవ్రతలో ఒకే స్థాయిలో వుండడం జరుగుతుంది.

హృదయపూర్వకంగా వినకపోతే అర్థం కాదు. జాగ్రత్తగా, శ్రద్ధగా, (అవధానంగా) ఇష్టంగా, పరస్పరం అందుకొనే నిగూఢ భావంతో వినాలి. అపుడు ఇంద్రియాలన్నిటితో వినడం జరుగుతుంది. అదే నిండుగా వినడం అవుతుంది. (CL III-97)

4. శ్రద్ధగా వినటం

ఇష్టం లేనివాడు చెప్పుతున్నా, మందుడు చెపుతున్నా హృదయపూర్వకంగా వినగలవమా? వినకలిగినపుడు శబ్దాలు ముఖ్యం కాదు. కాబట్టి ఎవరైనా మానవ

మాత్రుడుగా, నిర్మొహమాటంగా, అందరికి సంబంధించిన విషయాలు, మానవ సమస్యల గూర్చి, లేక తనను గూర్చి చెపితే శ్రద్ధగా వినగలను నాకు పక్షపాతాలు, మనోరూపాలు, రాజకీయాలు, నిర్ణయాలు లేవు వింటూ తప్పుగా చెప్పినా, తెలివి తక్కువగా చెప్పినా, మానవుని దుఃఖం గూర్చిచెపితే వింటా. మాటలేగాకుండా, పైపైన చెపుతుంటే కాస్త లోతుగా వెళ్తానని అంటా. లోతుగా వెళ్లటంలో మానవమాత్రునికి సంబంధించింది చెప్తాడు. అప్పుడు అతనికి నాకు మధ్య విభాగం లేదు.

ఆ వినడానికి మూలం, ఆధారం ఏమిటి? కరుణ! అదేమిటి? ఆ కరుణ అసాధారణమైన తెలివి. ఎలా వస్తుంది? ఆ కుసుమం నా హృదయంలో వికసించాలి! .... అయితే కరుణ ఆలోచనా క్షేత్రంలోది కాదు.

5. వినటం - విశ్లేషించటం

కాస్త ముందుకు వెళ్లండి. స్క్రూడ్రైవర్‌తో ముందుకు నెట్టండి. సరే, అయితే, ఏదో మాధుర్యం వుండాలి. బావి దగ్గరికి చాలీచాలని బక్కెటుతో వెళ్లకూడదు గమనించాలి. బయటా లోపలా చూడాలి. కాని, అలా గమనించడాన్ని ఒకటి అడ్డగిస్తుంది. అదే విశ్లేషణ. వాస్తవం గ్రహించాం. విశ్లేషణ వృధా. మౌనంగావుండాలో, వుండకూడదో నేను అడగను. అది విశ్లేషణా విధానం. గమనించడానికి పద్మాసనం వెయ్యక్కర్లేదు. నువ్వడ్డగించిందేమిటో చూడాలి. విలువైన రత్నాన్ని చూసినట్లు చూడాలి. విశ్లేషణ యొక్క వాస్తవంతెలిస్తే విశ్లేషణ చేయను. ఆ మాధుర్యం వాళ్లకొచ్చింది, నాకూ రావాలి, నేనుతగలబడే ఇంట్లో చిక్కుకున్నాను, లేదా ఆకలికి లోనయ్యాను, అని విశ్లేషిస్తే ప్రయోజనం లేదు. సమస్య వచ్చింది, తీవ్రమయింది. ఏదో చేయాలి, పని కావాలి. ఇది పైపై సంక్షోభంగ లేదు. లోపల వచ్చిన తీవ్రత. అందుకని లోనికి తిప్పాడు. లంగరు మొత్తం తెంచేసి, లోపలికి తిప్పాడు. అదే హృదయంతో వినడం. వర్షాకాలం చెపుతుంది. నీకు వీలయినంత వరకు నీళ్ళు తీసుకో, వచ్చే సంవత్సరం వర్షం లేక పోవచ్చు. అర్ధమైందా? ఆ మాట నన్ను కట్టేస్తుంది. కావల్సిన నీళ్లుతెచ్చు కోటానికి ఇప్పుడు ఎక్కడున్నాం? పూర్వ చింతన లేని క్రియ జరుగుతుంది. సంక్షోభం వస్తే అలా జరుగుతుంది. (E I I - 196 to 208 సారాంశం)

6. వినటం- లోదృష్టి

ప్రశ్న వేయగానే మనసులో ఎలా అందుకుంటారు? అమాయకంగా, ఖాళి మనస్సుతో, అంటే అడ్డంకులు లేకుండా, పూర్వ నిర్ణయాలు, జవాబులు లేకుండా అసలు నిర్ణయాలే లేకుండా వినాలి. వినగానే శ్రద్ధ ఎలా పుడుతుంది?

ప్రశ్న వేయగానే వినటం జరుగుతుంది. కేవలం చెవితో మాత్రమే కాదు. నేలలో విత్తునాటడమైంది. విత్తనం భూమి మీద, భూమి విత్తనం మీద పనిచేస్తాయి. క్రమంగా అంకురం, మొక్క, చెట్టు, పుష్పం వరసగా వెలువడుతాయి. అలాగే సమాధానం వెలువడుతుంది.

వినేటప్పుడు కళ్లుకూడా పాల్గొంటున్నట్లుంటాయి. చెవి వినడంతో పాటు, లోలోన మరేదో ప్రక్రియ కూడా జరుగుతున్నదన్న మాట. అదే లోదృష్టి. జ్ఞాపకం గాని, నిర్ణయం గాని, ఊహ గాని, ప్రతి చర్య గాని లేని స్థితి. ఇంకెంతో గంభీరార్థం అందులో ఇమిడి వుంది. చెవితోను,చెవితో కాకుండాను వినే మనోవృత్తి ఏర్పడుతుంది. అపుడు ప్రశ్నలోకి లోదృష్టి ప్రవేశిస్తుంది. ఇక మెదడులో కణాలు వాటంతట అవి మార్పు చెందుతాయి. లోదృష్టియే వాటిలో పరిణామం తెస్తుంది.

గతమనే కాలుష్యంలేని పరిశుద్ధ జలమున్న తటాకంలో రాయి వేస్తే అలలు లేస్తాయి. అవి హరించి పోతాయి. ప్రశ్న రాయి అయితే అల సమాధానం. అశ్రోత్ర శ్రవణం – అకర్ణ శ్రవణం – (అంటే చెవితోనే కాకుండ వినడం) వున్న ప్రసన్న మనస్సులో అలాంటి స్పందనవస్తుంది. మామూలుగా వినడం వల్ల నమోదు చేయడాలు, గతానుభవ జ్ఞాపకాలు వుంటాయి. అంచేత అనుభవం నుండి సమాధానం వస్తుంది. అయితే గతం విభజనాత్మకం. కాని అకర్ణ శ్రవణంలో గతం లేదు. కనుక విభజనాత్మకం కాదు. (KAP - 327 సారం)

7. చూడటం - వినటం

అలాగే చక్షువుతో చూడడం గాకుండ అచక్షువుతో చూడటం (అచక్షుదృష్టి) కూడ వుంది. అదే గమనించడం, పరిశీలించడం. ఈ పరిశీలనలో గతంగాని, గాయం గాని, జ్ఞాపకాలు గాని లేవు. అందుచే కేంద్రం లేదు. అంటే ఆ చూడడం తటాకంలా ప్రశాంతంగా ఉంది. ''ఉన్న స్థితి'' అలాంటి చూపుకు సవాల్ అయినపుడు అది స్పందిస్తుంది. అదే దాని స్పందన.

తన స్పందన తానే వినటం కూడ ఉంటుంది. తనయెడ గాని, ఇతరుల పట్ల గాని, వినటం ఒక క్రియే. ప్రశ్నను, సమాధానాన్ని చూడటం, వినటం వుంది.

8. ఆలోచన లేదు

(కృష్ణజీ మానస సరోవరంలో ఏమీ లేదు. సరోవర స్వభావం కూడ లేదు. కాని అది ప్రమేయమైన దాన్ని కొలవడంలాగ వుంటుంది. అది అప్రమేయమైందని అనడు.) (KAP - 327 సారం)

9. వినటం - జ్ఞానం

మనస్సు తీర్మానాలతో, ఊహలతో, అనుభవాలతో, ముడిపడి ఉన్నంత సేపూ వినడమంటూ వుందా? విన్నదాన్ని తెలిసిన దానిలోకి తర్జుమా చేయునపుడే వినడమంటూ జరుగుతుంది. జ్ఞానం శ్రవణానికి ఆటంకం. ఒక మనిషికి ఎంతైనా తెలిసి యుండవచ్చు. తనకు తెలిసిందానికన్నా పూర్తిగా వేరైంది వినాలంటే తన జ్ఞానాన్ని పక్కకు నెట్టాలి. అలా కాదా! (CL III - 97)

10. నేర్చుకోవటం అనంతం

నేర్వడమనేది క్రియాత్మక వర్తమానం. జ్ఞానమనేది గతం. నేర్చుకోవడం నిల్వ చేయడానికయితే, అది నేర్చుకోవడం కాదు. జ్ఞానం నిలవ సరుకు. దానికి ఇంకా కలపవచ్చు. నేర్వడం క్రియాత్మకం. దానికి, కలపడం, తీసివేయడం ఉండదు. (కృష్ణమూర్తి నోట్ బుక్)

తెలిసికోడానికి, నేర్చుకోడానికి మొదలు చివర లేవు. జ్ఞానానికి ఉన్నాయి. జ్ఞానం అంతంతోకూడింది. నేర్చుకోవడం, తెలిసుకోవటం అనంతం (KNB - Sept 21 1981)

11. నేర్వటం క్షణ క్షణ విషయం

నేర్చుకోనేవాడుంటే నేర్చుకోవటం జరగదు. నేర్చుకునేవాడుంటే గతాన్ని, జ్ఞానాన్ని నిల్వ చేసికోవటం జరుగుతుంది. నేర్చుకునే వాడికి నేర్వబడేదానికి విభజన వుంటుంది. అందుకే రెంటి మధ్య ఘర్షణ వుంటుంది. ఈ ఘర్షణ నాశనం చేస్తుంది. శక్తిని కుంటుపరుస్తుంది. నేర్చుకొనే చైతన్యాన్ని, ప్రయత్నించే శక్తిని కుంచింప చేస్తుంది. ఎన్నుకోవడమే ఘర్షణ. ఎన్నుకోవటం చూసే కళను అడ్డగిస్తుంది. విమర్శించడం, తీర్పు చెప్పడం, చూడడాన్ని అడ్డగిస్తాయి. ఈ వాస్తవం శబ్దపూర్వకంగా, సిద్ధాంతపూర్వకంగా కాకుండా హృదయపూర్వకంగా అర్థం చేసికుంటే నేర్వటమనేది క్షణక్షణ విషయమౌతుది. నేర్చుకోటానికి అంతం లేదు. నేర్చకోవడం ప్రధానమైంది.

వైఫల్యాలు, విజయాలు, తప్పులు ముఖ్యం కాదు. అపుడు చూడటమే వుంటుంది. చూసేవాడుండడు. చూడబడేది ఉండదు. ... చైతన్యం హద్దులతో కూడింది. దాని స్వభావమే పరిమితం. తన ఉనికే ఒక చట్రం. ఆ చట్రంలోనే అది పని చేస్తుంది. దాని చట్రం ఏమంటే అనుభవం, జ్ఞానం, జ్ఞాపకం; ఈ నిబద్ధతను గూర్చి తెలిసికుంటే, ఆ చట్రం బ్రద్దలైపోతుంది. అపుడు ఆలోచన, భావం పరిమితాలని తెలుస్తుంది. అవి విశాలమైన దాంతో జోక్యం చేసికోవు. సుఖసంతోషాలను కోరవు. అక్కడనుండి కాలానికి, బంధానికి ఆవల వుండే జీవిత చలనం మొదలవుతుంది. (KNB-Sept 21, 1981)

12. నేర్చుకునే క్రియ ప్రధానం

ఏదో ఒకదాన్ని గూర్చి నేర్చుకోవడం ప్రధానం కాదు. నేర్చుకొనే క్రియే ప్రధానమైంది. తనకు తెలియనపుడే మనసు తెలిసికోగలదు. జీవిత పరిజ్ఞానంతో మనం జీవితాన్ని సమీపిస్తాం. అంటే కార్యం, కారణం, కర్మల జ్ఞానంతో జీవిస్తుంటాం. 'నాకు తెలుసు' అను భావంతో తీర్మానాలతో, సూత్రాలతో జీవితాన్ని ఆశ్రయిస్తాం. వాటితో మనసును నింపేస్తాం. కాని మరణం గూర్చి తెలియదు. అందుకే దాన్ని గూర్చి నేర్చుకోవాలను కుంటున్నా. కాని అది జరగడం లేదు. నేర్చుకోవడం తెలిసినపుడే చావు అవగాహనకు వస్తుంది. మరణం అంటే జ్ఞానం నుండి, కూడబెట్టిన దాన్నుండి మనసును ఖాళీ చేయడం. (TR - D 10)

13. జీవించటం నేర్చుకోవాలి

జీవించటం ఎలాగో నేర్చుకోవాలి. అపుడేం జరుగుతుంది? ఎలా జీవించాలో నేర్చుకుంటే చనిపోవడం ఏమిటో కూడ నేర్చుకోగలను. కనుక జీవించటం ఎలాగో నేర్చుకోవాలని ఉంది. దుఃఖం, సంతోషం, భాధ, సౌందర్యం గూర్చి నేర్చుకోవాలని వుంది. నేను నేర్చుకుంటున్నాను. జీవితాన్ని గూర్చి నేర్చుకుంటున్నాను గనక మరణం గూర్చికూడ నేర్చుకుంటున్నాను. నేర్చుకోవడం ఒక శుద్ధీకరణ క్రియ. అది జ్ఞానాన్ని సంపాదించడం కాదు. విసర్జన చేయడం. అదే నేర్చుకోవటమంటే.

మనసు నిండా సామగ్రి వుంటే నేర్చుకోలేను. మనసు దానంతటికది విసర్జన చేసికోవాలి. కనుక మనసు నేర్చుకోవాలనుకున్నపుడు తనకు తెలిసిన ప్రతిదాన్ని దానంతటకది ఖాళీ చేసికోవాలి. అపుడే అది నేర్చుకోగలదు. మన అందరికి తెలిసిన జీవితమంటూ ఒకటి వుంది. ప్రతిదినం జీవించడం గూర్చి నేర్చుకోవాలి. మనసుకు ప్రోగు చేసికొనే సామర్థ్యం గాక నేర్చుకొనే సామర్థ్యం వుందా? నేర్చుకొనే క్రియలో ఏమి ఇమిడి వుందో మొదట అవగతం కాకుండ మనసు నేర్చుకోగలదా? ఏమి ఇమిడి వుంది? నాకు తెలియనపుడు నా మనస్సుకు కూడ తెలియదు. అపుడది జీవించడం గూర్చి నేర్చుకోగలదు - అంటే దుఃఖం, వేదన, గజిబిజి, పోరాటం వున్న జీవితాన్ని గూర్చి నేర్చుకోవడం. అవి ఏమిటో తెలియకుండా నేర్చుకోవడం జరుగుతుందా? జీవితం గూర్చి నేర్చుకోగల మనస్సు, మరణం గూర్చికూడ నేర్చుకో గలదు. (TR-D-10)

ఆలోచన పని చేయనపుడు అంది పుచ్చుకోవడం (కమ్యూనికేషన్) వుంటుంది. అదే పూర్తిగావేరైన కొలత (Dimension). అది ఆలోచనను వాడుకుంటూ మెదడుతో వ్యవహరించగలదు.

మెదడు కాలంతో, ఆలోచనతో, నిబద్ధమైంది. ఆ నిబద్ధత వున్నంతవరకు లోదృష్టి సాధ్యం కాదు. (KAP - 455 సారం)

14. చదువుకున్నా మూఢుడే

చదువుకోని వాడు కాదు అజ్ఞాని. తన్నుతాను తెలియని వాడు అజ్ఞాని. అయితే పుస్తకాల మీద, జ్ఞానం మీద, అధికారం మీద అవగాహనకై ఆధారపడితే చదువుకున్న వాడు కూడ మూఢుడే. అవగాహన స్వీయజ్ఞానం ద్వారా కలుగుతుంది. మొత్తం మానసిక ప్రక్రియ తెలిసి ఉంటుంది. సరైన భావంలో విద్య అంటే తనను తాను అవగాహన చేసికోవటం. ఎందుకంటే ప్రతివానిలోను మొత్తం ఉనికి చేరి వుంది. (ESL)

15. చూడటం క్రమశిక్షణ

నేర్చుకోవడం కన్న చూసి వినడం ముఖ్యం. పక్షుల్ని విను. నీభార్య స్వరం విను. అది మనసును రేపుతున్నా సరే, మధనంగా వున్నా సరే, అసహ్యంగా ఉన్నా సరే విను. నీస్వరం విను. బాగున్నా బాగోకపోయినా ఆ వినడంలో చూచేవాడు, చూడబడేది అనే విభాగం సద్దు మణిగిపోతుంది. ఇనుక ఘర్షణ లేదు. జాగ్రత్తగా గమనిస్తే పరిశీలనే క్రమశిక్షణ అవుతుంది. క్రమశిక్షణను నెత్తిపై రుద్ద పనిలేదు. వత్తిడి లేకపోవడంలో ఉన్న అందమే అది. తెలిస్తే అదే చూడడంలో అందం. చూడకలిగితే ఇంకా చేయవలసిందేమీ లేదు. ఆ చూడటంలోనే క్రమశిక్షణ ఉంది, సౌశీల్యం ఉంది. అదే అవధానం. అలా చూడటంలో అందం ఉంది. అందులో ప్రేమ ఉంది. ప్రేమ ఉంటే చేయవలసిందింకేమీ లేదు. నీవు ఎక్కడుంటే అదే స్వర్గం – ఇక వెతుకులాటలన్నీ ఆగిపోతాయి. (AI - 195)

16. క్రమత - నేర్వటం

క్రమశిక్షణ అనే పదం యొక్క మూలార్థం నేర్వడం. నేర్చుకోడానికి ఇష్టపడ్డ మనస్సు, స్థిరం చేసుకొనేది కాదు. కుతూహలంగ, గొప్ప శ్రద్ధగ వుండాలి. ముందే తెలుసునన్న మనస్సు నేర్చుకోలేదు. ఎందుకు నిగ్రహిస్తున్నామో, ఎందుకు అణచివేస్తున్నామో, భయం ఎందుకు వుందో, ఎందుకు ఖాయం చేసికొంటున్నామో, ఎందుకు పోలుస్తున్నామో, తద్వారా ఎందుకు ఘర్షణలో వున్నామో అనేది నేర్చుకోవటం క్రమశిక్షణ. ఆ నేర్చుకోడం క్రమత తెస్తుంది. అది ఒక పథకం ప్రకారం వచ్చే క్రమశిక్షణ కాదు. గందరగోళంలోకి, క్రమరాహిత్యంలోకి బాగా పరిశీలిచడంలోనే క్రమత వుంది. గందరగోళం గూర్చి తెలిసికోవాలి. తాను నడుస్తున్న అక్రమ జీవితం గూర్చి తెలుసుకోవాలి. అంటే గందరగోళంలో క్రమత తేవటం కాదు. అక్రమతలో క్రమత తేవటం లేదు. దాన్ని బాగా తెలిసికోవడమే. అలా గ్రహిస్తున్నపుడు క్రమత వస్తుంది.

5. "వాట్ ఈజ్" (ఉన్న స్థితి)

వాస్తవం అంటే!

వాస్తవం ఏమిటో వాస్తవం కానిదేమిటో తెలిసి కోలేకున్నాం. తెలిసికోడానికి వీలులేని స్థితిలో ఉన్నాం. తెలిసికోవాలనే కుతూహలం కూడ లేకుండ ఉన్నాం. మనసే మన లోకం. అది గజిబిజిగా, అల్ల కల్లోలంగా వుంది. అంచేత వాస్తవమనేది అస్పష్టంగా వుంది. గుర్తింపు లేకుండా వుంది. అంతేగాక అవాస్తవం వాస్తవంగా, వాస్తవం అవాస్తవంగా తోస్తుంది. ఇది ఇంకా ప్రమాదకరం.

వాస్తవం తెలిసికోకుండా వేసే పథకాలు వాస్తవంగా వుండవు. అవి సరళంగా వుండవు. సఫలం కావు. ఉన్న సమస్యను తీర్చాలని పూనుకుంటే కొత్త సమస్య అదనంగా ఎదురౌతుంది. జీవితం సంక్లిష్టమైపోతుంది. అదే వాస్తవం అన్న భ్రమ కలుగుతుంది ఇదొక విషవలయం.

వాస్తవం అంటే ఏమిటి? దాని ఉనికి ఏమిటి? జీవించడమనేది వాస్తవం. వాస్తవం వర్తమానానికీ సంబంధించింది. కాబట్టి వర్తమానంలో ఉండడమే జీవించడం. ఉన్నది వాస్తవం. ఉన్న స్థితి వాస్తవం. ఉన్నదానిని గుర్తించాలంటే లేనిదాన్ని పట్టుకు కూర్చోగూడదు. గతం లేనిది, భవిష్యత్తు రానిది. అంటే ఉండేది వర్తమానం గనుక, వర్తమానంలో గతం లేదు, అలాగే భవిష్యత్తూ లేదు. కాబట్టి వర్తమానంలో వుండేదే వాస్తవం. గతం కాలగతమైంది, వర్తమానం కాదు.

ఉన్నస్థితి వాట్ఈజ్

''వాట్ఈజ్'' అనేది ఉన్న స్థితి (లేక ఉన్నది). ఉన్నది ఉన్నట్లుగా గ్రహించడం అవసరం. భౌతికంగా వుండే స్థితి తెలుస్తుంటుంది. మానసికంగా వుండే స్థితిని కనుగొనడం కష్టతరం. అది త్వరితగతిని మార్పు చెందుతుంటుంది. నిజం తెలిసినపుడు అవసరమైన మార్పు సహజంగా ఆయత్తమవుతుంటుంది. ఉన్న స్థితిని తెలుసుకోవడమే వాస్తవాన్ని గుర్తించడం.

మనసులోని ధోరణి , గుణం, కోరిక, నమ్మకం, జ్ఞానం, ఈర్ష్య, ద్వేషం అన్నీ కలిసి అప్పటికి ఉన్నస్థితి అవుతుంది. ఉన్నస్థితిపై ముసుగు వేసినా వ్యాఖ్యానం చేసినా అది తొలగదు. లేని స్థితిని ఊహించుకున్నా సరే, అది రాదు. ఉన్న స్థితి తొలగదు. ఉన్న స్థితి హృద్గోచరమైతే, దాని తీక్షత తెలిస్తే దాని ఆవశ్యకత దాని అనావశ్యకత క్రియాత్మకంగా తేలిపోతుంది.

నిశితపరిశీలన- లోదృష్టి

'ఉన్న స్థితి' హృద్గోచరం కావడానికి నిశిత పరిశీలన అవసరం. పరిశీలనలో అది ప్రత్యక్షం అవుతుంది – పర్సెప్షన్(Perception) ద్వారా ప్రత్యక్షీకరణం (దర్శనం) సుస్పష్టంగా సంపూర్ణంగా వుండాలి. సగం సగంగా వుండేది పరివర్తన నివ్వదు.

సమర్థించుకోవడానికి తర్కాన్ని తెచ్చి పెట్టు కుంటుంది. ఆ తర్కం ఒక పరిమితికి పరిమితం అవుతుంది. ఎవరి తర్కం వారిది అవుతుంది. తర్కం వ్యవహార రీత్యా సత్యాన్ని చూపదు. కేవలం తర్కం What is అనే దాన్ని ప్రత్యక్షీకరణ చేయజాలదు.

లోదృష్టి నిశితమైంది. క్రియాశీలకమైంది. అది వాస్తవాన్ని గోచరింప చేస్తుంది. ప్రత్యేకీకరణమే నిజానుభవం.

కనుక ప్రతిదీ పరిశీలన దృష్టితో చూడాలి. లోదృష్టితో పరిశీలన కుదురుతుంది. పరిశీలనతో వాస్తవ, అవాస్తవాలు తేలిపోతాయి.

అంతర్ దృష్టి వల్ల అవాస్తవాలు ఆవిరైపోతాయి. నిలకడ లభిస్తుంది. ప్రసన్నత చేకూరుతుంది. ప్రసన్న స్థితిలోనే ప్రేమ, కరుణ ఉంటాయి.

వాట్ ఈజ్ గురించి, ప్రత్యక్షీకరణ గురించి జిడ్డు కృష్ణమూర్తి స్వయంగా చెప్పిన సంగతులు చూద్దాం. – జె.శ్రీ.

కృష్ణమూర్తి ప్రకారం

1. మనసు - ఉన్న స్థితి

మనస్సు, ఉన్నస్థితి – వేరు వేరైనవి కావు, పేరు పెట్టడంలోనే వేరు. ఈ పేరు పెట్టడం ఆగిపోతే ముఖాముఖి సంబంధం వుంటుంది. మనసు, ఉన్న స్థితి ఒకటే. ఉన్న స్థితి ఏమిటంటే పేరు పెట్టకుండా గమనించడం. ఆ గమనికా, గమనించే వాడూ ఒకటే. పేరు పెట్టనప్పుడే ఉన్నస్థితిలో మార్పు వస్తుంది. అది భయం మున్నగు వాటితో కూడిన శూన్యత కాదు. పేరుపెట్టనపుడు మనసు అనుభవిస్తుండే స్థితిలో ఉంటుంది. అక్కడ అనుభవించేవాడు, అనుభవించబడేది లేవు. కొలిచే వాడు లేడు గనుక అగణితమైన లోతు ఉంటుంది. అగాధంలో వుండేది మౌనంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ప్రశాంతతలో ఏ నాటికి తరగని ఊట ఉంటుంది. పదం వాడడంతో మనసులో అలజడి బయలు దేరుతుంది. పదం లేనపుడు అగణితమైంది వుంది. (COL I -229)

2. ఉన్న స్థితి పట్ల ఎరుక

మీరు దేన్ని పొందాలంటున్నారో దాన్ని ప్రత్యక్షం చేసుకోవడం మొదలుపెట్టాను. మొదటి స్పందన ఏమంటే షాక్. నా పనిలో ఇన్నేళ్ళుగా ఏమి చేస్తున్నాననే భీతి కల్గింది. 'ఉన్నస్థితి'ని, వాస్తవాన్ని చూడడం ఇదే మొదటి సారి. ఇది ప్రీతిగా లేదు. ఇది దాటిపోతే ముఖ్యమైందేందో బహుశ చూడగలను. అపుడు పని సహజంగా మొదలవుతుంది. కాని పని మొదలవుతుందో మరేదైన మొదలవుతుందో నేనింకా చెప్పలేను.

క్షణ క్షణం ఉండేదే ''ఉన్నస్థితి''. నీ మొత్తం పూజ ప్రక్రియను, దేవుడని పిల్చేదాని పట్ల నీ భక్తిని అర్థం చేసికోవడమే ''ఉన్న స్థితి'' యొక్క ఎఱుక. కాని ''ఉన్నదాన్ని'' అర్థం చేసికోడానికి ఇష్టపడవు; ఎందుకంటే దాని నుండి భక్తి పేరుతో

తప్పించుకోవడం నీకు ఎక్కువ ఆనందదాయకం కాబట్టి. యదార్థం కన్నా భ్రమయే అధిక ప్రాముఖ్యత చెందుతుంది. ''ఉన్న స్థితి''ని అర్థం చేసికోవడం ఆలోచనపై ఆధారపడి లేదు. ఎందుకంటే ఆలోచనంటేనే తప్పుకుపోవడం. సమస్యను గూర్చి ఆలోచించడమంటే అవగాహన చేసి కోవడం కాదు. మనసు మౌనంగా వున్నపుడే 'ఉన్నస్థితి' యొక్క వాస్తవం బయలవుతుంది. (COL II-40)

3. ఆసక్తి కీలకం

వాస్తవం, అంటే 'ఉన్నస్థితి' అవగాహన కావాలి. నిర్ణయాలతో, ఆదర్శాలతో, తెలివితో కూడిన తర్కీకరణతో దాన్ని సౌమ్య పరచడం కాదు. కప్పి వేయడం లేదు. దుఃఖం సౌఖ్యానికి మార్గం కాదు. ఆసక్తి అనేదాన్ని అర్థం చేసికోవాలి, అణచడం కాదు, లేక ఉన్నత పరచడం కాదు. దానికి ప్రత్యామ్యాయం కనిపెట్టడం కూడ మంచిది కాదు. ఏంచేసినా, ఏ పనిముట్టు కనిపెట్టినా నేను ప్రేమించనిదాన్ని, అర్థం చేసికోని దాన్ని బలపరచడమే అవుతుంది. ఆసక్తి అనే దాన్ని ప్రేమించడమే దాన్ని అర్థం చేసుకోవడమవుతుంది. ప్రేమించడం అంటే మమైక్యం కావడమే. దేనినడ్డు పెట్టినా, అభిప్రాయాలున్నా నిర్ణయాలున్నా దేన్నీ ప్రేమించలేవు. ఆసక్తి (Passion) కి వేరుగా ప్రతిజ్ఞ పూనితే దాన్ని ప్రేమించడం గాని అర్థం చేసికోవడం గాని ఎలా జరుగుతుంది? అలా చేస్తే ఒక విధంగా వ్యతిరేకించడ మవుతుంది. ప్రతిజ్ఞ అంటే అడ్డు పెట్టే రకం. దేన్ని అడ్డుపెడతావో అదే నిన్ను జయిస్తుంది.

సత్యాన్ని జయించలేవు, ఆక్రమించ లేవు. పట్టుకోడానికి యోచిస్తే నీ హస్తాల నుండి జారిపోతుంది. నీకు తెలియకుండానే సత్యం నిశ్శబ్దంగా బయలౌతుంది. నీకు తెలిసిందనుకొన్నది సత్యం కాదు. ఒక అభిప్రాయం, ఒక చిహ్నం మాత్రమే. నీడ నిజం కాదు. (COL II-56)

4. ఉన్నదాంతో ముఖాముఖి

సూత్రం, ఆదర్శం లేకుండ వుండడమంటే ప్రతి నిమిషం ఉన్న దాంతో కలిసిఉండడం; ఉన్నదాంతో వాస్తవంగా కలిసి ముఖాముఖి వుండడం. అంటే నిజాయితీగా ఉండడం. పూర్తిగా దాని సంబంధంలో వుండడం. అంతేగాని మాటల్తో, గత సంపర్కాలతో, జ్ఞాపకాలతో వుండడం కాదు. సరాసరి స్పర్శించడం. నీవు యదార్థంగా లేవని తెలిసికోవడం ముఖ్యం. ఎందుకు లేవో సంజాయిషీ చెప్పడం కాదు. అసలు వాస్తవం గ్రహించడం నిజాయితీ అవుతుంది. ఈ నిజాయితీలో గొప్ప అందం వుంది. అందం ఎవరినీ గాయపరచదు. యదార్థత లేదని నిజంగా తెలియడం వాస్తవాన్ని అంగీకరించడమవుతుంది. తప్పిదాన్ని తప్పిదంగా అంగీకరించడమవుతుంది. దానికి కారణాలు, సంజాయిషీలు, సమర్థింపులు తేవడం నిజాయితీ లేకపోవడం (Dishonesty) అవుతుంది. ఇందులో స్వయం సానుభూతి (Selfpity) వుంటుంది. తన మీద తాను జాలి చెందడం అవినీతి చుట్టున్న అంధకారం. అంటే తనకు తాను కాఠిన్యంగా

ఉండకుండా, సాహసంగా, స్పష్టంగా [illegible] సహాయపడుతుంది. స్పష్టంగా [illegible] స్పష్ట పడడం, గమనించడం. (TOR 172)

5. పరిశోధన - ఎరుక

సత్యం అనుభవిద్దాం అనే కోరికను వెదికి పట్టుకోవాలి, అర్థం చేసికోవాలి. పరిశోధనలో ప్రేరణ (ఫలాపేక్ష) వుంటే, సత్యం బయటపడదు. తెలిసిగాని తెలియక గాని మోటివ్ (ఫలాపేక్ష) లేకుండ పరిశోధన ఉంటుందా, లేక ఫలాపేక్షతో పరిశోధన ఉంటుందా? నీక్కావాల్సిందేదో నీకు ముందే తెలిసి వుంటే దానికి ధ్యేయం రూపొందిస్తే, నీ పరిశోధన ధ్యేయానికి మార్గం అవుతుంది; స్వయంగా సృష్టించుకొన్నదీ, తనకుతాను పెట్టుకున్నదీ అవుతుంది. అప్పుడు పరిశోధన పరితృప్తికే గాని సత్యం కొరకు కాదు. తృప్తిని బట్టి మార్గం ఎన్నుకుంటారు. ''ఉన్నదాన్ని'' అర్థం చేసికోడానికి మోటివ్ (ప్రేరణ) అవసరం లేదు. ప్రేరణ, మార్గమూ అవగాహనను అడ్డగిస్తాయి. పరిశోధన అంటే ఎంపిక లేని ఎరుక (Choiceless Awareness); అది దేనికొరకో కాదు. ధ్యేయం ఎడల ఆసక్తి వల్ల అంటే దాని మార్గం పట్ల జాగృతి వహించడం కొరకే ఎరుక. ఈ ఎంపిక లేని ఎరుక ''ఉన్నస్థితి'' యెడ అవగాహన ఇస్తుంది. (COLI - 89)

6. ఆలోచనా చలనం లేకుండా

ధ్యేయం అంటూ పట్టుకోకుండా, భవిష్యత్తును గూర్చిన అభిప్రాయం లేకుండా, ఘర్షణ లేకుండా జీవించడం సాధ్యమా? ''ఉన్నదాంతో'' పూర్తిగా జీవించినపుడు మాత్రమే అది సాధ్యం. ఉన్నదాంతో అంటే అర్థమేమిటి? వాస్తవంగా జరుగుతున్న దాంతో, సంభవిస్తున్నదాంతో - దాంతో జీవించు; దాన్ని మార్చడానికి యత్నించొద్దు, దాన్ని దాటి పోవాలనుకోవద్దు, దాన్ని వశం చేసికోవాలని ప్రయత్నించొద్దు, తప్పించుకోవడానికి యత్నించొద్దు, కేవలం గమనించు, దాంతో జీవించు. నీవు ఈర్ష్యగా, అత్యాశగా, అసూయగా వుంటే, లేక నీకు సమస్యలుంటే, లైంగికమైనవి గాని, భయానికి సంబంధించినవిగాని ఏవైనా వుంటే ఆలోచనా గమనం లేకుండ వాటితో జీవించు. అంటే అర్థం నిరోధించడం వల్ల, అణచడం వల్ల, ఘర్షణ వల్ల, అడ్డుకోవడం వల్ల, తప్పించు కోవడం వల్ల శక్తి వృధా అవుతుంది. గమనించడంలో ఆసక్తి వృధాకాకుండా చూసుకోవడమన్నమాట!

''ఉన్నదాంతో'' జీవించడానికి ఆసక్తి మొత్తం కావాలి. ఆలోచనా చలనం లేకుండ పరిశోధించడానికి ఆసక్తి కావాలి. ఈర్ష్యను సృష్టించింది ఆలోచనే. ఆయాలోచనే ''దాని నుండి పారిపోవాలి, దాన్నుండి తప్పించుకోవాలి, దాన్ని అణచాలి'' అంటుంది. తప్పించుకోవడంలోను, అడ్డుకోవడంలోను, అణచడంలోను గల అవాస్తవికత తెలిస్తే, ఆసక్తి మొత్తాన్నీ కూడ గట్టుకొని పరిశీలనకు వాడుకోగలడు. అప్పుడేం జరుగుతుంది? (TWL - 148)

ఉన్నదాంతో పూర్తిగా జీవించడంలో ఘర్షణ లేదు. కాబట్టి ఒకదాని నుండి మరొకదానికి మారే భవిష్యత్తు అంటూ ఏమీ ఉండదు. ఆ ఘర్షణ అంతం కావడంలోనే శక్తి చేకూరడం జరుగుతుంది. అది ఒకరకమైన ప్రజ్ఞ-

7. క్రమరాహిత్యం

క్రమరాహిత్యం అంటే అర్థం ఏమిటి? పరస్పర వ్యతిరేకత; ఒకటి తలుస్తాడు, మరొకటి చేస్తాడు. విరుద్ధ కోర్కెలవల్ల, విరుద్ధ అవసరాల వల్ల, విరుద్ధ చలనం వల్ల - ఇలాంటి ద్వంద్వ వైఖరుల వల్ల మనిషిలో వ్యతిరేకత వుంది. ఈ ద్వంద్వ వైఖరి ఎలా పుడుతుంది? ఉన్న దాన్ని సరిగ్గా చూడలేక పోవడం వల్ల కాదా! ఈ ద్వంద్వ వైఖరి వల్ల ''ఉన్నదాని'' నుండి ''వుండవలసిన'' దానికి పరుగిడు తున్నాడు మనిషి. ఏదో మహిమవల్లో, సంకల్పశక్తి వల్లో, ఏదో లాగ ''ఉన్న స్థితి'' ''ఉండవలసిన'' స్థితిలోకి మారుతుందని ఆశపడతాడు. అంటే - ఒకడు కోపంగా వున్నాడు, కోపంగా ''ఉండకూడదు'' అనుకొంటాడు. కోపంతో ఏం చేయాలో, ఎలా వ్యవహరించాలో, కోపం ఎలా అధిగమించాలో తెలిసివుంటే ''ఉన్నదాంతో'' ఏం చెయ్యాలి అనే సమస్య రాదు. ''ఉన్నదా''న్నుండి ''ఉండవలసిన'' దాంట్లోకి తప్పించుకెళ్లే సమస్య లేదు. ''ఉన్నదా''ంతో ఏం చేయాలో తెలియక, ఒక ఆదర్శాన్ని కనిపెట్టి, దాని ద్వారా ఉన్నదాన్ని మార్చాలను కుంటాడు. లేదా భవిష్యత్తులో జీవించే స్థితిలో ఇపుడే నిబద్ధమైపోతాడు. ఆశించినట్లుగా అయిపోతాననుకుంటాడు. కాని మనిషి గతంలోనే జీవిస్తుంటాడు. ఆదర్శం కొరకు భవిష్యత్తు (ఊహ)లో జీవించడం ద్వారా వర్తమానం మారుతుందని ఆశిస్తాడు. ''ఉన్నదా''ంతో ఏం చేయాలో తెలిస్తే, భవిష్యత్తు ఇబ్బంది పెట్టదు. చేయాల్సింది ''ఉన్నదాన్ని'' అంగీకరించడమే కాదు, దాంతో ఉండడమే. (TWL-216)

8. గతం లేకుండా

గతం లేకుడా అత్యాశా విషయాన్ని పరిశీలించగలనా? పేరు పెట్టకుండా, పేరులో ఇరుక్కుపోకుండా అత్యాశను పరిశీలించడం ఉంటుందా? శబ్దం భావాన్ని కలుగ జేస్తుంది. ఆపదమే ''నేను'' అని, అది గతానిది అని, అదే అత్యాశగా ఉండొద్దని అంటుందని తెలుసా? ''నేను'' అంటే, పరిశీలించే వాడు లేకుండా ''ఉన్నదాన్ని'' పరిశీలించ వీలవుతుందా? గతం లేకుండా, అంటే పరిశీలకుడు లేకుండా ''అత్యాశ''ను, దాని భావాన్ని, దాని పనిని, దాని నిర్వహణను పరిశీలించగలనా?

9. కన్నుకదపక చూడు

''నేను'' అనేది లేనపుడు ''ఉన్నది'' పరిశీలించబడుతుంది. చుట్టూ వున్న రంగుల్ని, రూపాల్ని ఒకడు పరిశీలించగలడా? ఎలా పరిశీలిస్తున్నాడు? కంటితో పరిశీలిస్తున్నాడు. కన్ను కదపకుండ పరిశీలించు? ఎందుకంటే కన్ను కదిపితే, ఆలోచించే

మెదడు యొక్క ప్రక్రియ అంతా మొదలవుతుంది. మెదడు పనిలోకి రాగానే. వక్రీకరణ జరుగుతుంది. దేన్నైయినా కన్ను కదపకుండా చూడండి; మెదడు ఎలా విశ్చలమై పోతుందో. గమనించండి. కంటితో మాత్రమే గాక, మొత్తం జాగ్రత్తతో ప్రేమతో చూడండి. అపుడు వాస్తవాన్ని గమనించడం ఉంటుంది; అభిప్రాయాన్ని కాదు. వాస్తవాన్ని జాగ్రత్తగా, ప్రేమగా చూడడం వుంటుంది. ''ఉన్నదాన్ని'' జాగ్రతతో, ప్రేమతో దరిజేరడం వుంటుంది. కాబట్టి తీర్పుగాని, తెగడడం గాని లేదు. వ్యతిరేకతల నుండి స్వేచ్ఛ ఉంటుంది. (TWL - 218)

10. నీకు నీవు అర్థమైతే

నిన్ను నీవు అర్థం చేసికోవడం నిజమైన విషయం. ఎందుకు నీవు ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి అడుగు తుంటావు? ఈ అవసరం నీలో ఎందుకుంది? అడగాలనే ఆకాంక్ష ఎందుకేర్పడింది? ఎరుకతో నిన్ను నీవు ఎంతగా తెలిసి కుంటావో, నీవేం ఆలోచిస్తుంటావో, ఏం భావిస్తుంటావో తెలిస్తే ''ఉన్నదా''ని యొక్క వాస్తవాన్ని అంతగా కనుగొంటావు – ఈ సత్యం మాత్రమే నీవు స్వేచ్ఛ పొందడానికి సాయపడుతుంది. (LA - 83)

ఆలోచనా యంత్రాంగాన్ని ఎరిగి ఉండాలి. దాని చలనంలో ఉన్న చిక్కు, సున్నితత్వం తెలియాలి. జీవించడానికి మార్గమెన్నుకోవాలనడం వేరు, ఘర్షణ లేకుండా జీవించడం వేరు. మనమనుకొన్నట్లు ''నేను'', ''నేను కాదు'' అను వాటి విభాగమే ఘర్షణ. అది వాస్తవంగా గ్రహిస్తే ఆలోచనా పరుడికి ఆలోచనకు మధ్య విభాగమే లేదు. అపుడు ''ఉన్నదే''మి అనేది తెలుస్తుంది. ఉన్నదాన్ని వాస్తవంగా చూస్తే, అప్పటికే నీవు దాన్ని దాటి పోయావు. అపుడు What is తో (ఉన్నదాంతో) ఉండవు. దాంతో ఉండే దెప్పుడంటే పరిశీలకుడు ''వాట్ ఈజ్''తో వేరైనప్పుడే. దీన్ని గ్రహిస్తున్నారా? పరిశీలకుడు, పరిశీలించబడేది – వీటి మధ్య విభాగం పూర్తిగా అణగారినపుడు ''వాట్ ఈజ్'' అనేది ''వాట్ ఈజ్''గా వుండదు. మనసు దాన్ని దాటి పోయింది. (TAI - 69)

11. అవగాహన పుష్పిస్తే మంచితనం

''వాట్ ఈజ్''ను ''వాట్ షుడ్‌బి''తో పోల్చకుండా ''వాట్ ఈజ్''ను గూర్చిన అవగాహన వస్తే మంచి అనేది పుష్పిస్తుంది. మంచితనం ఆలోచనతో ఏమాత్రం సంబంధం లేనిది. సంబంధం ఉందంటారా? ప్రేమకు ఆలోచనతో సంబంధం ఉందా? ఏదో సూత్రంతో ప్రేమను అభ్యాసం చేయగలవా? ''నా ప్రేమాదర్శం ఇది'' అని కృషి చేస్తావా? ప్రేమను అభ్యసిస్తే ఏమవుతుందో తెలుసా? నీవు ప్రేమించడం లేదు. ఎప్పుడో ముందు ముందు ప్రేముంటుందని అను కుంటావు. ఈ లోపున నీవు హింసాత్మకంగా వుంటావు. కాబట్టి మంచితనం ఆలోచన యొక్క ప్రతిఫలమా, ప్రేమానుభవం యొక్క ఫలమా, జ్ఞానం యొక్క ఫలమా! (TAI - 85)

6. క్రమత (ORDER)

క్రమత?

ఒక పద్ధతి ప్రకారం వస్తువులను అమర్చడం క్రమత అంటాము. ఏర్పరచుకున్న నియమాల ప్రకారం వ్యవహారం నడవడం ఒక క్రమత. కొన్ని సూత్రాల ననుసరించి ప్రకృతి సాగడం క్రమత. నీరు పల్లానికి ప్రవహించటం క్రమతలో భాగం. చట్టాల ప్రకారం ప్రభుత్వం నడవడం క్రమత. కట్టుబాట్లను బట్టి సమాజం నిర్వర్తించబడడం క్రమత. నీతి–ధర్మాలను బట్టి వ్యక్తి ప్రవర్తించడం క్రమత.

లోతుగా అర్థం చేసుకోవలసిన పాయింటు ఇక్కడుంది. వ్యక్తి ప్రవర్తన స్థిరంగా వుండేది కాదు. అతని ప్రవర్తన అతని మనసుపై ఆధారపడి వుంటుది. ఆ మనసు గాలివాటంగానో, గగన వీధిలాగానో, జలాశయంలాగానో, కీకారణ్యం లాగానో, తుఫాను భీబత్సం లాగానో వుంటుంది. క్షణ క్షణం మారుతుంటాయి మానవ చిత్తాలు. అలాంటప్పుడు క్రమత ఎలా కలుగుతుంది?

చైతన్యం

మనిషి చైతన్యవంతుడు. అతనిలోని చేతన పదార్థమే ఆ చైతన్యం. ఆ చైతన్య రూపమే మనసు. ఆ మనసు చలిస్తుంటుంది. పని చేసే పదార్థమూ, ఆ పదార్థాన్ని నిలుపు కున్నదీ ఒకటే. ఆ పదార్థం నీవు తయారు చేసుకున్నదే. లోపలున్నదే బయటికొస్తుంది. కాబట్టి బయట క్రమత లేక పోతే లోపల కూడ లేనట్లే. క్రమరాహిత్యం గూర్చి మనం బాగా చెప్పొచ్చు. ఎందుకంటే దాన్ని మనం బయట ఎప్పుడూ చూస్తున్నాం కాబట్టి. మనసులోని క్రమత కన్నా క్రమరాహిత్యాన్ని బాగా గుర్తించవచ్చు. మనసులో గందరగోళం, ఘర్షణ, గజిబిజి, అస్థిమితం, భీతి, ద్వేషం, ఉద్రేకం లాంటివి వుంటే లోన క్రమత లేనట్లు. నిద్ర పట్టక బాధపడే వానిలోనూ క్రమత లేనట్లే. నిబ్బరం, శాంతం, వైశాల్యం, ప్రేమ, సునిశితం కలిగి వుంటే – అవేమిటో నిజంగా తెలిస్తే – మనసుకు క్రమత వున్నట్లు భావించవచ్చు.

వైరుధ్యాలు

మనసులో వైరుధ్యాలూ, పరస్పర వ్యతిరేక వాంఛలూ వుంటే అది క్రమరాహిత్యం. తలచేదొకటి, చెప్పేదొకటి, చేసేదొకటైనపుడు అది క్రమరాహిత్యాని చెప్పకనే తెలుస్తోంది కదా! ఊహాలోకాల్లో విహరించడం కూడ క్రమరాహిత్యం. వాస్తవాన్ని గమనించకపోవడం పెద్ద క్రమరాహిత్యం. ఉన్నదాన్ని వదిలి లేనిదావి వెంట పడడం అసలైన క్రమరాహిత్యం. ఆధ్యాత్మికంగా ఏదేదో కావాలనుకోవడాన్ని ఏమంటారు?

అసమానత

అసమానత క్రమరాహిత్యతకు పునాది. స్వార్థం క్రమరాహిత్యమును సృష్టిస్తుంది సాంఘిక ఆర్థిక అసమానతలతో, హెచ్చు తగ్గు విలువలతో, ఉచ్చనీచ భావాలతో వ్యవస్థీకృతమైన సమాజంలో వుండేది క్రమరాహిత్యం. క్రమరాహిత్యం అవినీతికి రాజమార్గం. లంచాల వల్లకలిగే అవినీతి కన్నా అవాస్తవ, ఆధ్యాత్మిక, మత విచక్షణా విలువలవల్ల కనపడని రీతిలో పనిచేసే అవినీతి అతి భయంకరమైంది. మతం ప్రవేశపెట్టిన సామాజిక అవినీతి వల్లనే లంచాల అవినీతి కొనసాగుతూ వుంది. గంభీరమైన అవలోకనంతో దీన్ని గ్రహించాలి.

ఘర్షణ

లోలోపల బలీయమైన సంఘర్షణ వుంది. అది క్రమరాహిత్యతకు కారణం అని స్పష్టంగా తెలిస్తే, అది తీవ్రంగా నిలిస్తే, మనసు సమగ్రంగా దానిపై వుంటే అది తొలిగే స్థితి కల్గుతుంది, క్రమత ఏర్పడుతుంది. తనలోని అక్రమత ఎంత లోతుగా వుంటే అంతలోతుగా అది పని చేస్తుంది. అందుకు సంవేదన చెందడమే కావలసింది. అప్పుడు అది తప్పుకోవడం తేలికవుతుంది. ఆ వ్యక్తికి సంబంధించినంత వరకు బయటి క్రమరాహిత్యత చాల వరకు సమసిపోతుంది. కనీసం క్రమరాహిత్యకు సహకారం వుండదు. జాగృతి వహించడం జరుగుతుంది. జాగృతితో క్రమత యొక్క కీలకాంశం చేజిక్కుతుంది.

సౌశీల్యం

క్రమతంటే సౌశీల్యం. అది వ్యక్తిగతమైన నీతిపై, సామాజికమైన న్యాయంపై ఆధారపడింది. కాబట్టి స్వేచ్ఛా సమతలు రాజ్యమేలినపుడు సామాజిక న్యాయముంటుంది. ఇప్పుడున్న సమాజం అలాంటిది కాదు. అందులో సమానత్వం లేదు గనుక క్రమరాహిత్యత చోటు చేసుకొనివుంది. ఇంకా పరిశీలించండి. ఇక కృష్ణజీ మాటలు వినండి. – జె.శ్రీ.

కృష్ణమూర్తి ప్రకారం

1. జాగృతిలో క్రమత వుంది

మనం మనసును గట్టిగా క్రమశిక్షణలో పెట్టాలని చూస్తాం; దానివల్ల అది ఒక ప్రక్కకు పోవడానికి వీలు లేదు. లేదా ఒక దాన్నుండి మరోదానికి తిరగడానికైనా దాన్ని వదిలేస్తాం నే చెప్పేది ఈ రెంటికీ మధ్యస్థం కాదు. పైగా ఆ రెంటిలో దేనికీ సంబంధం

లేదు. ఇది పూర్తిగా వేరైన మార్గం. పూర్తిగా జాగృతి వహించడం. దానితో నీ మనసు సదా సావధానంగా వుంటుంది, వేరైపోయే ప్రక్రియలో చిక్కు కోదు. (TMC-135)

2. బయటి క్రమతకు నీవే బాధ్యుడవు

ఎరుకను గురించి తెలిసికోడానికి క్రమం, క్రమరాహిత్యం అనే వాటి విషయాలు పరిశీలించాలి. బహిర్గతంగా చాలా క్రమరాహిత్యం, అస్తవ్యస్తం, అనిశ్చిత ఉన్నట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ అనిశ్చితత్వాన్ని, ఈ క్రమరాహిత్యమును తెచ్చి పెట్టిందేమిటి, దీనికి కారణమెవరు, మనమేనా? స్పష్టత కలిగి ఉండండి. బహిరంగంగా ఉన్న క్రమరాహిత్యంకు మనం కారణమా, లేక అదొక దివ్యమైన క్రమరాహిత్యమా? దాన్నుండి దివ్యమైన క్రమత ఏర్పడుతుందా? ఈ బయటి క్రమరాహిత్యతకు బాధ్యత వహించినట్లయితే ఏమి తెలుస్తుంది. బయటి క్రమరాహిత్యం మనిషిలోని క్రమరాహిత్యం యొక్క ప్రకటన కాదా?

3. క్రమరాహిత్యతకు చిట్కా నియంతృత్వమా?

లోపలున్న క్రమరాహిత్యతే పెల్లుబికే క్రమరాహిత్యతను సృష్టిస్తుందని తెలిసికోగలం. మనుష్యుల్లో క్రమత ఎప్పుడు లేదో ఇక బయట ఉండేది ఎప్పుడూ క్రమరాహిత్యతే? ప్రభుత్వాలు బయటికి దాన్ని అదుపు చేయాలని ప్రయత్నించవచ్చు. దాని అంతిమ విధానం మార్క్స్ నియంతృత్వం. ''క్రమత అంటే ఏమిటో దానికి (నియంతృత్వానికి) తెలుసు, నీకు తెలియదు'' అని అది చెబుతుంది. అదంటే ఏమిటో నియంతృత్వం నీకు చెప్పనుంది, నిన్ను అణచనుంది, లేదా శరణార్థుల శిబిరాల్లో నిర్బంధించ బోతున్నది. ఇక అదంతా జరుగుతుంది. (TWOL-216)

4. క్రమరాహిత్యత అంటే వైరుధ్యం

క్రమరాహిత్యత అంటే అర్థమేమిటి? వైరుధ్యం ఉంది; ఒకటను కుంటాడు, మరొకటి చేస్తాడు. మనిషిలో విరుద్ధ ఆశల పరస్పర వ్యతిరేకత ఉంది, విరుద్ధ వాంఛల పరస్పర వ్యతిరేకత ఉంది, విరుద్ధ గమనాల వ్యతిరేకత వుంది, ద్వంద్వం ఉంది. ఈ ద్వంద్వంఎలా తలెత్తుతుంది? ''ఉన్నదేమిటో'' చూడలేక పోవడం ద్వారా కాదా? ''ఉన్నదా''న్నుండి ''ఉండవలసిందా''నికి మనిషి పరిగెత్తుకు పోతున్నాడు; ఏ మహిమ వల్లో, ఏ సంకల్ప కృషి వల్లో, ''ఉన్నది'' ''ఉండవలసిన'' దాంట్లోకి ఎలాగో మారుతుందని ఆశిస్తున్నాడు. అంటే ఒకడు కోపంగా ఉన్నాడు కాని కోపంగా ''ఉండ కూడదు''. కోపంతో ఏం చేయాలో తెలిసివుంటే, దాంతోఎలా వ్యవహరించాలో, దాన్ని ఎలా దాటిపోవాలో తెలిసివుంటే, ''ఉన్నదా''ంతో ఏమి చేయాలనేది తెలియదు. ''ఉండవలసిందాం''ట్లోకి తప్పుకు పోవాలనుకోడు. ''ఉన్నదాం''తో ఏమి చేయాలో

తెలియదు కాబట్టి, ఒక ఆదర్శం కనిపెట్టి, దాని ద్వారా ''ఉన్నదాన్ని'' ఎలాగో మార్పు చేయగలనని ఆశిస్తాడు. లేక అసమర్థుడుగా ఉండడం వల్ల, ఏం చేయాలో తెలియక పోవడం వల్ల, ఎప్పుడూ భవిష్యత్తులోనే జీవించేటట్లు అతని మెదడు నిబద్ధమై పోతుంది. అంటే ఏం కావాలనుకుంటున్నాడో ఆ ఆశలో నిబద్ధమైపోతున్నాడు. మనిషి ముఖ్యంగా భూతకాలంలోనే జీవిస్తున్నాడు. ఒక ఆదర్శంతో భవిష్యత్తులో జీవించడం వల్ల వర్తమానం మార్పు చెందుతుందని ఆశిస్తాడు. ''ఉన్నదాంతో'' ఏం చేయాలో చూడగలిగితే భవిష్యత్కాలం గురించి పట్టించుకోనక్కర లేదు. కాని 'ఉన్నదాన్ని' అంగీకరించడం కాదు, ''ఉన్నదాంతో'' ఉండడమే ప్రధానం లేక సమస్య. (TWOL - 216)

5. గతమనే 'నేను' చూడలేకుంది

గతం లేకుండా అత్యాశను చూడగలనా? అత్యాశ అని పేరుపెట్టకుండా, పదంలో చిక్కుకోకుండా, చూడగలనా? ఎందుకంటే శబ్దం భావాన్ని కలిగించగలదు. శబ్దం భావాన్ని కలగ జేస్తే, ఆ శబ్దమే 'నేను'. అది గతానిది, 'అత్యాశ పడవద్దు' అని చెపుతుందది. 'నేను' లేకుండా 'ఉన్నదాని' వంక చూడడం సాధ్యమా? 'నేను' అనేదే కదా పరిశీలకుడు. పరిశీలకుడు లేకుండా– అంటే గతం లేకుండా, అత్యాశను, భావాన్ని, దాని నెరవేర్పును, క్రియను పరిశీలించగలనా?

6. 'నేను' లేనపుడే నిశ్చలత

'నేను' అనేది లేనపుడే 'ఉన్నదాన్ని' పరిశీలించగలవు. చుట్టూ వున్న రంగులను గుర్తించగలవా? ఎలా పరిశీలిస్తావు? కంటితో చూస్తావు కన్ను కదపకుండా చూడు. ఎందుకంటే కన్ను కదిపితే, మెదడు యొక్క ఆలోచనా ప్రక్రియ మొత్తం వచ్చి కూర్చుంటుంది. మెదడు పని మొదలు పెట్టిన క్షణంలో వక్రీకరణ వచ్చేస్తుంది. కళ్లు కదపకుండా దేన్నైనా చూడు. మెదడు ఎంత నిశ్చలంగా వుంటుందో నీకే తెలుస్తుంది. కళ్ళతోనే కాకుండ, అన్ని జాగ్రతలతోనూ, అను రాగంతోనూ చూడు. అపుడు వాస్తవాన్నిచూడడం జరుగుతుంది – అభిప్రాయాన్ని కాదు. జాగ్రతతో, ప్రేమతో వాస్తవాన్ని చూడు. ''ఉన్నదాని'' జాగ్రత్తతో, ప్రేమతో దరిజేరు. కాబట్టి తీర్పుండదు, తిరస్కరించడం ఉండదు. అప్పుడు వైరుధ్యం నుండి స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. (TWOL - 218)

7. నేనే ప్రపంచాన్ని - నేనే క్రమరాహిత్యం

కృష్ణమూర్తి: అది అంతే! ప్రపంచ క్రమం గాని క్రమరాహిత్యం గాని నా చైతన్యంలో వున్న సరుకే. అది క్రమరాహిత్యతలో ఉంది. కాబట్టి నే చెప్పిందేమంటే: ''నేనే ప్రపంచాన్ని, ప్రపంచమే నేను''. 'నేను' అనేది ఆ సరుకులో ఉన్న వివిధ

భాగాలన్నిటితో కూర్చబడ్డది, అలాగే ప్రపంచం కూడ. వాస్తవ మేమంటే నా చేతనా విషయమే చేతనత్వం. రకరకాల సరంజామాలను విప్పి, చిక్కుదీసి, పరీక్షించి, కొన్నిటిని వదిలి, కొన్నిటిని ఉంచడానికి నేనెలా ముందుకు సాగాలి? పరీక్ష చేసే సత్తా (Entitty) ఏమిటి? వేరేగా కనపడే ఆ పదార్థం నా చేతనత్వంలో ఒక భాగం. అది వేరుగా వున్నట్లు అనిపిస్తుంది. అది మనం పెరిగిన సంస్కృతి యొక్క ఫలం. రెండో వాస్తవమేమంటే: ఆ చేతన యొక్క ప్రతి ముక్కను పరీక్షించే పదార్థమే ఉంటే, భద్రత, నిరపాయత్వం, రక్షణ మున్నగు మానసిక కారణాల వల్ల ఆ పరీక్షించే సత్తా తనకు తాను వేరైయుంటే, అది కూడ సంస్కృతిలో భాగమే. కొన్ని మానసిక కారణాల వల్ల ఆ పరీక్షించేది తనను తాను వేరు చేసుకొన్నది. ఆ కారణాలేవంటే భద్రత, సంక్షేమం, రక్షణ. అవి సంస్కృతిలో ఒక భాగం. కాబట్టి ఈ పరిశీలన వల్ల నాకు తెలిసిందేమంటే నేను యుక్తులు (Tricks) చేస్తున్నాను. నన్ను నేను వంచన చేసికుంటున్నాను. ఇది తెలుస్తున్నదా? (TAI - 391)

8. వ్యవస్థీకృతమైంది క్రమత కాదు

నిజం తెలిసికోడానికి వ్యవస్థీకృత క్రమతపై తిరగబడాలి. మీ తలిదండ్రులకు ఎంత ఎక్కువగా డబ్బు ఉంటుందో, మీ ఉపాధ్యాయులు తమ ఉద్యోగాల్లో ఎంత ఎక్కువగా భద్రత కలిగి ఉంటారో, నీ తిరుగుబాటు అంత తక్కువగా ఉండాలని వాళ్లు కోరుకుంటారు. (TMC -40)

9. సాంఘిక నీతి అవినీతికరం

క్రమత చైతన్యవంతమైంది, యాంత్రికం కాదు. క్రమత నిజంగా సౌశీల్యం. గందరగోళమైన క్రమత లేదు. అలాగే అనుసరించే మనసుకూ అనుకరించే మనసుకూ క్రమత లేదు; ఆ మనసు అది ఘర్షణతో కూడి వుంది. ఘర్షణలో ఉన్న మనసు క్రమరాహిత్యతతో కూడింది. కాబట్టి అలాంటి దానిలో సౌశీల్యం లేదు ఈ పరిశీలన వలన, మన అవగాహన వలన క్రమత ఏర్పడుతుంది. క్రమతే సౌశీల్యం. దయచేసి దీన్ని మీలో పరిశీలించండి. వ్యక్తి జీవితంలో క్రమరాహిత్యం ఎలా చోటు చేసుకుందో చూడండి జీవితం ఎంత గందరగోళంగా, ఎంతయాంత్రికంగా ఉందో చూడండి. ఈ పరిశీలనా స్థితిలో మనిషినైతిక జీవిత విధానాన్ని తెలుసుకుంటాడు. అది క్రమతతో, తెలివితో (అర్థవంతంగా) వుంటుంది. గందరగోళపరచి, గందరగోళమై, అనుసరణకూ, అనుకరణకూ లోనై ఉన్న మనసుకు ఏ క్రమతైనా ఎలా ఉంటుంది? ఏ సౌశీల్యమైనా ఎలా ఉంటుంది? నీవు చూసే సాంఘిక నీతి పూర్తిగా అవినీతి మయమైంది. అది మర్యాదతో కూడింది కావచ్చు. కాని మర్యాదతో కూడిందని దేన్నను కుంటున్నామో అది సర్వసామాన్యంగా క్రమం లేకపోవడం. (TAI 0 93)

7. క్రమశిక్షణ (DISCIPLINE)

క్రమశిక్షణ ఆవశ్యకత

క్రమశిక్షణ ఆవశ్యకత ఎల్లరూ ఎరిగినదే. అన్ని రంగాలలోను అది ఉండాలనేది సర్వ సాధారణ విజ్ఞత. క్రమశిక్షణ లేందే ఏ మానవునికి పురోగతి లేదు. క్రమశిక్షణ లేనివాడు పశుప్రాయుడు. క్రమశిక్షణ వల్ల దేన్నైనా సాధించవచ్చు. క్రమ శిక్షణ వల్లనే గొప్ప గొప్పవారు తయారయ్యారు. ఎందరో క్రమశిక్షణతో పోరాటం జరపడం వల్ల నేడు మనకు స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించింది. క్రమశిక్షణ గూర్చిన ఈ కథా కమామీషును కాదనే వారెవ్వరూ కనపడరు.

క్రమశిక్షణ అంటే?

అయితే క్రమశిక్షణ అంటే అర్థమేమిటి? క్రమమైన రీతిలో వుండే శిక్షణ. క్రమం అంటే ఒక పద్ధతి, సరైన రీతి. శిక్షణ అంటే వ్యక్తి యొక్క నడవడికను రూపొందించే విధానం చెప్పడం, చూపించడం, నడపడం. శిక్షణ పొందడం, శిక్షణ చెందడం, రెండూ ఉన్నాయి. మొదటిది ఒకరు చెప్పేది, రెండోది తనకు తానుగా నేర్చుకొనేది. క్రమశిక్షణకు ఇంగ్లీషు పదం డిసిప్లిన్ (Discipline) అనవచ్చు. ఏమన్నా, దాని వ్యుత్పత్తి ఏమంటే నేర్చుకోవడం. నేర్చుకోవడానికే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. నేర్పడం, మీకు సహాయపడే రీతిలోనే వుండాలి.

నేర్చుకోవడం - నేర్పడం

నేర్చుకోవడంలో వ్యక్తి ఆసక్తి వుంటుంది. సహజత్వం ఉంటుంది. నేర్పడంలో వత్తిడి వుంటుంది. తెచ్చి పెట్టిన దవుతుంది. నేర్చుకోవడంలో స్వేచ్ఛ వుంటుంది. నేర్పడంలో అధికారం వుంటుంది. నేర్చుకోవడంలో తనకున్న మేలిమి లక్షణం వ్యక్తీకరణ చెందుతుంది. నేర్పడంలో ఒకరు విలువైన దనుకున్న దాన్ని అభ్యసింపజేయాల్సి వుంటుంది. నేర్చుకోవడంలో శ్రద్ధ పనిచేస్తుంది. నేర్పడంలో ప్రత్యేక కృషి జొప్పించాల్సి వుంటుంది. నేర్చుకోవడంలో రాణింపు ఉంటుంది. కనుగొనడవుంటుంది. రాణింపులో, ఉన్నదాన్ని కనుకొంటాడు. నేర్పడం వేరే ఫలితాన్నాశింప జేయడ మవుతుంది. నేర్చుకోవడంలో స్వయంగా క్రమత ఉత్పన్న మవుతుంది. నేర్పడంలో బలవంతంగా క్రమత రుద్దడముంటుంది. నేర్చుకోవడంలో స్వీకరణ వుంటుంది. నేర్పడంలో నిరోధం వస్తుంది. నేర్చుకోవడంలో క్రమశిక్షణలో వున్నా మన్న ధ్యాస వుండదు. నేర్పడంలో క్రమశిక్షణ అంటే ఇదా అని వేరుగా చూస్తాడు. నేర్చుకోవడంలో క్రమశిక్షణ మిళితమై ఉంటుంది. నేర్పడంలో దాన్ని వేరే అంశంగా వినియోగించాల్సి వుంటుంది. మొదటి దాంట్లో క్రమశిక్షణ నిజమైన దవుతుంది. రెండో దానిలోని

క్రమశిక్షణ ఆభాసమాత్రంగా వుంటుంది. సూక్ష్మంగా చూపినపుడు తెచ్చి పెట్టుకున్న క్రమశిక్షణ సరిగా పని చేయదని తెలుస్తుంది. దానిలోని చిక్కులు, అవక తవకలు విశదమవుతాయి.

అభ్యాసం వల్ల క్రమశిక్షణా?

కృష్ణమూర్తి చూపించే క్రమశిక్షణ మాములు ధోరణికి పూర్తిగా వేరైనది. ఒక పద్ధతి ప్రకారం, ఒక అభ్యాసక్రమాన్నిబట్టి, ఒక ఆశయాన్ననుసరించి తెచ్చిపెట్టుకున్న క్రమశిక్షణ క్రమశిక్షణే కాదు. స్వతస్సిద్ధమైన క్రమశిక్షణ ప్రవర్తనలో సమూలమైన మార్పు తెస్తుంది. అది నిజమైన క్రమశిక్షణ. సంఘర్షణ తొలగినపుడు క్రమశిక్షణ పనిచేసిందని గుర్తు. క్రమశిక్షణ, యాంత్రికమైంది కాదు. ఇంద్రియాలలో క్రమశిక్షణ లేదు సహజమైన క్రమ శిక్షణ సమగ్రతకు సింహద్వారం. ఇంకా చూడండి. – జె.శ్రీ.

కృష్ణజీ ప్రకారం

1. క్రమశిక్షణ అంటే నేర్చుకోవడం

క్రమశిక్షణ అనే పదం యొక్క వ్యుత్పత్తి అర్థం నేర్చుకోవడం. చదవడమని కాకుండా, అనుసరణ కాకుండా నేర్చుకోవాలని ఇష్టపడే మనసు కుతూహలంగా ఉండాలి. దానికిచాలా శ్రద్ధ వుండాలి. ముందే తెలిసికున్న మనస్సు నేర్చుకోలేదు. కాబట్టి క్రమశిక్షణ అంటే నేర్చుకోవడం. ఎందుకో కంట్రోలు చేస్తారు; ఎందుకు అణు స్తారు? భయమెందుకుంటుంది? ఎలా నిర్ణయం చేస్తుంటాడో, ఎందుకు అనుసరిస్తుంటాడో, ఎందుకు పోలుస్తుంటాడో? ఈర్ష్యలో ఎందుకు చిక్కుకుంటాడో? అధ్యయనం క్రమతను తెస్తుంది. ఒక రూపకల్పనకో, పద్ధతికో లోనైన క్రమత కాదు. గందరగోళం పరిశీలించడం వల్ల, క్రమరాహిత్యతను చూడడం వల్ల క్రమత వస్తుంది. చాలా మందిమి అయోమయంగా ఉన్నాం. దానికి అనేక కారణాలుంటాయి. వాటన్నటినీ ఇపుడు అన్వేషించనవసరం లేదు. ఉన్న గందరగోళాన్నీ, గడిపే క్రమరహిత జీవితాన్నీ అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ గందరగోళం క్రమతను తెచ్చిపెట్ట లేదు. దాన్నిగూర్చి తెలిసికోవడం నీవు నేర్చుకుంటున్నపుడు, అధ్యయనం చేస్తున్నపుడు క్రమత ప్రవేశిస్తుంది.

2. పరిశీలించడం క్రమశిక్షణ

ప్రతిచర్య లేకుండ అత్యాశ అనే దాన్ని నేను పరిశీలించగలనా? అలా పరిశీలించడమే క్రమశిక్షణ యొక్క ఒక రూపం. అవునా ? ఏదో ఒక ప్రత్యేక విధానం నెత్తిని రుద్దడమంటే భాయపరచడం, అణచడం అవుతుంది. అలాంటిది కాకుండమొత్తం ప్రతిక్రియలను మొత్తంగా గమననించడం అంటే – అనగా తిరస్కరించకుండ,

సమర్థించకుండా పెడపెట్టకుండ – కేవలం పరిశీలించడమే! అపుడు మనసులో శక్తి ఏ మాత్రం వృథా కాదు. అది నీకు తెలుస్తుంది. అపుడు ఎరుక ఉంటుంది, కాబట్టి అది పరిశీలిస్తున్న దానితో వ్యవహరించడానికి శక్తివుంటుంది. (TAI - 476)

3. క్రమతలేదని అర్థం చేసుకోవడమే క్రమశిక్షణ

కనుక క్రమత అవసరం. క్రమతలేదని అవగాహన చేసుకోవడంలోనే ఒక విధమైన క్రమశిక్షణ ఏర్పడుతుంది. అలాంటి క్రమరాహిత్యతను అణచడం గాని అనుసరించడం గాని లేదు. కనీసం శబ్దపరంగానైనా స్పష్టం చేస్తున్నాను. అలా అనుకొంటున్నాను. క్రమశిక్షణ అంటే నేర్చుకోవడం. యాంత్రిక జ్ఞానాన్ని నిల్వచేయడం కాదు. గడుపుతున్న అక్రమ జీవితాన్ని అధ్యయనం చేయడం. కాబట్టి ఏదో నిర్ణయానికి రావడం కాదు. మన చర్యలు ఎక్కువగా నిర్ణయాల మీద ఆధారపడి వుంటాయి. లేదా ఆదర్శాల మీదో లేక ఆదర్శాలకు సన్నిహితంగానో వుంటాయి. కాబట్టి మన పనులు ఎప్పుడూ పరస్పర వ్యతిరేకంగా వుంటాయి. అందుకనే క్రమత లేక వుంటాయి. ఇది తేలికగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇది ఎవరికి వారు తమలో చూసుకోగలిగితే క్రమత సహజంగా ఏర్పడుతుంది. అన్ని అధికారాల నుండి స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. అలాగే భయం నుండి స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. తప్పు చేయవచ్చు; కాని వెంటనే సరిచేసుకోవాలి. (BV- 128)

4. నియంత్రణ ప్రధానం కాదు

నియంత్రణతో అనుసరించడం, అనుకరించడం, సూత్రాల్లోని ఆదర్శాన్ని అనుసరించడం ఉన్నాయి. అవి మర్యాద అనబడే భయంకరమైన దానికి దారి తీయడం వుంది. అసలు నియంత్రణ ఎందుకు చేయాలి? అంటే విచ్చల విడిగా ఉండమని కాదు. నియంత్రణలో ఏముందో అర్థం చేసుకోవాలి. నియంత్రణా విధానమే క్రమరాహిత్యతను పోషిస్తుంది. తద్విరుద్ధం కూడ అంతే. నియంత్రణ లేకపోవడం కూడ క్రమరాహిత్యతను పోషిస్తుంది. (B V - 103)

5. క్రమశిక్షణ ఒక మార్గం

క్రమశిక్షణ ధ్యేయానికి మార్గం. కాని ధ్యేయం తెలియనిది. సత్యం తెలియనిది. అది తెలియబడదు. తెలియబడిందయితే అది సత్యం కాదు. అప్రమేయమైన దాన్ని కలవగలగితే అది అపురూపమైంది కాదు. మన కొలత అక్షరం మాత్రమే. క్రమశిక్షణ మార్గం. కాని మార్గమే ధ్యేయం. రెండూ వేరువేరైనవికావు. అవునా? మార్గం, ఫలం – రెండూ ఒకటే. మార్గం ధ్యేయం, అదే ధ్యేయం, అదే ఫలం. మార్గానికి మించిన ధ్యేయం లేదు. శాంతికి హింసమార్గమైతే, దానిని హింస అని పిలవడం అవుతుంది. మార్గమే ముఖ్యమైంది; ఫలితం కాదు. ఫలితం మార్గాన్ని బట్టి నిర్ణయమైంది. ఫలితం వేరు కాదు. మార్గానికి వేరైంది కాదు. (COL II-24)

6. అణచడం క్రమశిక్షణా ?

అణచడం, ప్రత్యామ్నాయానికి వెదకడం, ఉన్నతీకరించడం, ఇవ్వన్నీ ప్రయత్నాలే. ఇంకా ఘర్షణ తెచ్చి పెడతాయి. రోగాన్ని అణచవచ్చు. కాని అది వేరే మార్గములో ప్రత్యక్షమౌతూనే వుంటుంది – పూర్తిగా పోయేదాక. క్రమశిక్షణ అంటే అణచటం, 'ఉన్నదాన్ని' అతిక్రమించడం. క్రమశిక్షణ హింసకు మరోరూపం. కాబట్టి తప్పుడు మార్గం ద్వారా సరియైన ఫలితాన్ని పొందాలని ఆశిస్తాం. నిరోధం ద్వారా స్వేచ్ఛ, సత్యం ఎలావుంటాయి. స్వేచ్ఛ మొదట్లో ఉండాలి, చివరిలో కాదు. మొదటి మెట్టు స్వేచ్ఛ అయి వుండాలి. చివరి మెట్టుగా కా దు. క్రమశిక్షణలో వత్తిడి ఉంటుంది. అది సూక్ష్మంగా ఉండొచ్చు, క్లుప్తంగా ఉండొచ్చు, బహిర్గతంగా ఉండొచ్చు, నెత్తిని పడ్డది కావచ్చు. వత్తిడి ఉన్నచోట భయం ఉంటుంది, లేనప్పుడే ప్రేమ వుంటుంది. (COL II - 25)

7. అణచడం స్వేచ్ఛను హరిస్తుంది

అణచడమూ అనుసరించడమూ అనేవి స్వేచ్ఛకు దారి తీసే మెట్లు కావు. బంధాన్ని అవగాహన జేసికోవడం స్వేచ్ఛకు తొలిమెట్టు. క్రమశిక్షణ నడవడికకు రూపమిస్తుంది. కోరిన విధంగా ఆలోచనను మూసలో పెడుతుంది. కాని కోర్కెను అవగాహన చేసికోనివ్వదు. కేవలం నియంత్రణం, లేదా క్రమశిక్షణ ఆలోచనను గోచరింపచేస్తుంది. కోర్కె స్వభావమార్గాలు ఎరుకలో ఉంటే ఆ ఎరుక స్పష్టతను, క్రమతను తెస్తుంది. అయ్యో! ఏకాగ్రత అంటే, కోర్కె యొక్క విధానం. అంతే కదా! వ్యాపారస్థుడు డబ్బు గడించాలనీ, శక్తి పుంజుకోవాలనీ ఏకాగ్రత వహిస్తాడు. మరొకరు ధ్యానంలో ఏకాగ్రత వహించినా, అతడు కూడ ఏదో పొందాలనే, సాధించాలనే. ఇద్దరూ విజయం కొరకు పాటు పడుతున్నారు. అది ఆత్మ విశ్వాసాన్ని, భద్రతా భావాన్ని ఇస్తుంది. ఇదీ అంతే అవునా?. (COL II - 237)

8. వత్తిడి వల్ల అల్పత్వం పోదు

నియంత్రణ, క్రమశిక్షణోత్పాదన (Sublimation), అణచివేత – అన్నిటిలో ఏదో రకమైన యత్నం ఉంది. ఆ యత్నం తప్పు ఒప్పు అనే ద్వంద్వాలను అధిగమించ వచ్చు. కాని మనసుయొక్క అల్పత్వం అలాగే వుంటుంది. అల్పమనసు చురుకుగా ఉండొచ్చు. అది అలాగే వుంటుంది. తద్వారా తనకు ఇతరులకు ఇబ్బంది, గొడవ, దుఖం తెచ్చి పెడుతుంది. అల్పమనసు కోర్కెను అధిగమించాలని ఎంత కష్టపడినా అది అల్పమనస్సు గానే కొనసాగుతుంది. ఇదంతా స్పష్టంగా వుంది కదా! (COL III - 226)

9. క్రమశిక్షణలో భయముంది ప్రేమే లేదు

పెద్దవాళ్లు కూడ ఎదో క్రమశిక్షణ అవసరమని అంటారు. క్రమశిక్షణ అంటే ఏమిటో తెలుసా? నీవు చేయకూడదనుకున్న దాన్ని చేయించడానికి జరిగే ప్రక్రియ. క్రమశిక్షణ ఉన్నచోట భయం వుంటుంది. కాబట్టి క్రమశిక్షణ ప్రేమకు మార్గం కాదు. క్రమశిక్షణ అంటే వత్తిడి, నిరోధం, బలవంతం, అర్థం కాని దాన్ని చేయించడం లేదా ఇష్టంలేక పోయినా బహుమతి, ఆశ, చూపి చేయమని పురికొల్పడం. అయినంతవరకు అలాంటి క్రమశిక్షణను ఏమైనా సరే తప్పించాల్సిందే. నీకు ఏదైన అర్థం గాక పోతే అస్పష్టంగా ఉండిపోకు; మొండిగా ఉండిపోకు. దాని వాస్తవమేమిటో కనుగొనడానికి ప్రయత్నించు. అపుడందులో భయం ఉండదు. నీ మనస్సు అపుడు మెత్తనవుతుంది, మృదువుగా వంగుతుంది. (Pliable, supple)

నీకు అర్థం కానపుడు, కేవలం పెద్ద వాళ్ల వత్తిడిలో పడడం అంటే నీ మనస్సును నీవు అదుముకుంటావు. భయం ప్రవేశిస్తుంది. అది నీడలాగ జీవితాంతం నీ వెంటపడుతుంది. కాబట్టి ఎదో ఆలోచనా విధానానికో ఏదో ఆచరణ క్రమానికో శిక్షణ పొందకుండ వుండడం చాలా ముఖ్యం. కాని పెద్ద వాళ్ళు ఎక్కువగా పద్ధతులతో ఆలోచిస్తారు. నీ మేలు కొరకు ఏదో అలా చేసేటట్లు చూస్తారు. నీ ''మంచి'' కొరకు ఈ చెడు ప్రక్రియ నీ ప్రసన్నత్వాన్ని నాశనం చేస్తుంది. అర్థం చేసికొనే సామర్థ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది. కాబట్టి నీ ప్రేమనే దెబ్బకొడుతుంది. వత్తిడిని, బలవంతాన్ని కాదనడం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే మన చుట్టూ వున్న లోకం చాలా బలీయమైంది. మనం కేవలం లోబడి, అర్థం చేసికోకుండ పనులు చెప్పే అనాలోచన పద్ధతిలో పడతాం. అర్థం చేసుకోకుండ దాన్నుండి తొలగడం ఇంకా కష్టమైపోతుంది. (LA-96)

10. యాంత్రిక శిక్షణ మొద్దు పరుస్తుంది

కాబట్టి నన్ను నేను ప్రశ్నించుకొంటున్నాను. మీరు కూడ అలాగే ప్రశ్నించుకొంటున్నారనుకుంటా. అసలు క్రమశిక్షణ అవసరమా? ఈ సమస్యకు పూర్తిగా వేరు విధంగా చూడడమే సరి. వేరుగా చూడవచ్చు. అది పాఠశాలలోనే గాక, మొత్తం ప్రపంచంలో వర్తిస్తుంది. అందరూ అంగీకరించేటట్లు, సమర్థవంతంగా ఉండాలనుకొంటే, క్రమశిక్షణ పొందాలి. అది ఒక నీతి నిబంధనల ద్వారానో, వేరొక రాజకీయ సంప్రదాయం వల్లనో, లేక యంత్రాగారంలో యంత్రంలాగా పనిచేయడానికి శిక్షణ పొందడం వల్లనో జరగాలి. కాని ఈ క్రమశిక్షణ ప్రక్రియ, అనుసరణ ద్వార మనసును మొద్దుబారచేస్తుంది. (TAI - 100)

11. క్రమశిక్షణ వల్ల భయం తొలగదు

తెలిసిన భయానికి, తెలియని భయానికి అనేక కారణాలున్నాయి. వాటన్నిటి నుండి బయట పడాలంటే చురుకైన గమనిక కావాలి. క్రమశిక్షణ ద్వారా గాని, ఉన్నతీకరించడం వల్లగాని, లేక వేరే సంకల్ప క్రియవల్ల గాని భయాన్ని తొలగించ లేవు. భయానికి కారణాలు వెదకాలి. అర్థం చేసికోవాలి. అందుకు ఓర్పు (పట్టుదల) అవసరం. ఎరుక అవసరం. ఎలాంటి తీర్పు ఉండరాదు. (ESC)

12. క్రమశిక్షణలో సమగ్రత నాస్తి

సమగ్రంగా వుండడానికి ఏదో ఒక క్రమశిక్షణ వుండాల్సిన పనిలేదు. అంటే మంచి అనే దాన్ని, నిజమనేదాన్ని, యదార్థంగా అవసరమైన దాన్ని చేస్తుంటే పరస్పర వ్యతిరేకత వుండదు. నేను స్థిరపడివుండగా నేనుచేస్తున్నది పూర్తిగా మంచి దైతే, దాని కది సరియైనదైతే -ఏదో హిందూ సాంప్రదాయానికో కమ్యూనిజం సిద్ధాంతానికో మంచిదై యుండడం కాదు – అన్ని పరిస్థితుల్లోనూ కాలంతో పనిలేకుండ సరియైనదైతే అపుడు నేను సమగ్రమైన మానవుణ్ణి. క్రమశిక్షణతోపనిలేకుండా ఇలా సమగ్రమైన విశ్వాస (confidence) భావాన్ని కలగజేయడం పాఠశాలయొక్క బాధ్యత కాదా! నీవు చేసేది ఏదో నీవు కోరింది చేయడంగాక, మౌలికంగా సరైంది, మంచిది, ఎప్పటికీ సత్యమైంది చేస్తున్నావనే భావన కలిగించవలదా! ప్రేమిస్తే వేరే క్రమశిక్షణ అవసరం లేదు. ప్రేమలో క్రమశిక్షణ లేదా! ప్రేమ సృజనాత్మకతను, అవగాహనను ఇస్తుంది. కాబట్టి నిరోధించడం లేదు. ఘర్షణ వుండదు. పూర్ణంగా, సమగ్రంగా ప్రేమించడానికి స్వేచ్ఛ వుండాలి. నిండైన బాధ్యత వుండాలి. ముఖ్యంగా మౌనతత్వంలో ఉన్నప్పుడే, దాని అర్థం నిజంగా గ్రహించాలి. ఏమంటే విద్యాదాతకు, విద్యార్థికి పరస్పరం అత్యంత ఆత్మ విశ్వాసం వుండాలి. లేకపోతే ఇప్పుడున్నట్లుగా, అసహ్యమైన, వినాశకరమైన సమాజాన్ని సృష్టిస్తాం. పూర్తిగా సమగ్రమైన చర్య యొక్క ప్రాధాన్యత అర్థమయితే అందులో వ్యతిరేకత వుండదు. అందుచేత క్రమశిక్షణతో పని లేదు. అపుడు మనం వేరే రకమైన సంస్కృతి, కొత్తనాగరికత తెస్తాం. కాని మనం కేవలం అడ్డగించడం, అణచడం చేస్తే, ఆ అణిగింది, ఎప్పుడూ తప్పుగా, అనేక రకాలుగా ఉవ్వెత్తునలేస్తుంది. అది చెడు పనులకు, నశింపు సంఘాలకు దారి తీస్తుంది. (TMC-102)

13. అనుసరణ వినాశకరం

రాజకీయవాదులు, ప్రభుత్వాలు, సంస్థాగత మతాలు ఒకే విధంగా ఆలోచించ మంటారు. ఎందుకంటేనీవు పూర్తిగా కమ్యూనిస్టువో, లేక ఏదైనా సరే అయితే నీవొక సమస్య కావు. నమ్ముతావు. యంత్రం లాగ పనిచేస్తావు. కేవలం అనుసరిస్తావు. కనుక వ్యతిరేకత లేదు. అన్ని అనుసరణలు వినాశకరం. ఎందుకంటే అది యాంత్రికతకాబట్టి. కేవలం అనుసరించడంలో సృజనాత్మకత విడుదల కాదు. (TMC-101)

14. ఇంద్రియాలను అణచివేస్తే ...

అన్ని మతాలు ఇంద్రియాల నంగీకరిస్తాయి. నిన్ను నువ్వు అదుపు చేసుకోమని చెప్తారు. కాశ్మీర్‌లో డజనుల కొద్దీ సన్యాసులు వున్నారు. వాళ్ళు బయటకు చూడరు. వాళ్ళు ముందున్న చెట్లను ఆదర్శంగా చూపరు. ఆకాశాన్ని చూడరు. వాళ్ళు కూర్చున్న స్థలం యొక్క అందాన్ని చూడరు. తలలు వంచుకొని వుంటారు. నియమాలు పాటిస్తూ వుంటారు. వాళ్ల ఇంద్రియ స్పందనలు, ప్రతి క్రియలు లైంగికానికో రకరకాల కోరికలకో దారి తీస్తాయి. భయంతో వాళ్ళు అట్లా వుంటారు. కాబట్టి వాళ్ళు చూడరు. వాళ్ళను సేవించాలని వుంటుంది. వాళ్ళను వాళ్ళు అణుచుకుంటారు. వాళ్ళ ఇంద్రియాలు మూగ పోయినాయి. నశించి పోయినాయి.

ఆలోచనలకు, ఇంద్రియాల ప్రతి చర్యలకు గల సంబంధమేమిటి? ఇంద్రియాలేమిటి? మన సంప్రదాయంలో, శాస్త్రాలలో ఇంద్రియాల పట్ల భయం ఉంది. మనుషులను ప్రక్క దారి పట్టిస్తాయి, వాటికి లొంగొద్దు అని అంటారు. కాబట్టి చూడొద్దు. కాని చూడకుండ చేయవలసింది చేస్తావు లైంగిక క్రియలో లాగ.

అసలు విషయమేమంటే ఏ ఇంద్రియాన్నీ అణచ వద్దు. మెదడున్నది అర్థం చేసికోవడానికి గాని, ఇంద్రియాలను నియంత్రణ చేయడానికి కాదు. అణచవద్దు. ప్రతి ఇంద్రియాన్ని మేల్కొల్పు. ఇంద్రియాలలో ఏమిటో చూడు. భావన హేతుబద్ధంగా ఉండ నీయి. అపుడు ఆలోచన వచ్చి 'ఎంత బాగుంది' అంటుంది. ఆలోచన కూడ ఇంద్రియ ప్రతిచర్య. ఆలోచన ఇంద్రియాలను అదుపు చేస్తుంది. తప్పుగాని ఒప్పు గాని, మంచి గాని చెడ్డగాని ఆలోచన జోక్యం చేసికొని ఇతరేంద్రియాలను నియంత్రణ చేస్తుంది. ఇతరేంద్రియాలను కప్పేస్తుంది. అపుడు అహం భావాన్ని, ''నేను'' అనే దాన్ని త్రవ్వి తీస్తుంది. కాని సావధానంగా చూడు. నిజమైన శ్రద్ధ వహింపజేయునది అహంభావం కాదు. శ్రద్ధ వహించాలని కోరినపుడు అహం ముందుకు వస్తుంది. అలా గాక అవగాహన ఆసక్తి ఉన్నపుడు అహం శూన్యం అయిపోతుంది.

అన్ని ఇంద్రియాల యెడ సావధానంగా ఉండు. సెక్స్ మీద కూడ అంతే. ఆలోచన మనుష్యులకు ఆనందాన్ని, జ్ఞాపకాన్ని కలుగజేస్తుంది. సెక్స్ పట్ల గాని దేనిపట్ల గాని మంచి సావధానత వుంటే ఇంద్రియ సంపుష్టి వుంటుంది. తాజాతనం వుంటుంది. అలా ఉంటే సాధారణ ప్రేమ కలుగుతుంది. నీరు కారే మెదడుతో, నిబద్ధమైన దాంతో ఏమీ పొందలేవు - యాంత్రికమైన స్థితి, శక్తి, అధికారం మొదలగునవి తప్ప. అధికారం ఉన్నచోట చెడు ఉంది. సంపూర్ణాధికారంలో సంపూర్ణంగా చెడు వుంటుంది (మద్రాసు సంభాషణ- 30-12-82 స్వయంగా విన్నది).

15. మనుషులకన్నా విధానం ప్రధానమా?

క్రమశిక్షణలో వున్న ఒక ప్రమాదమేమంటే, దాంట్లో మనుషుల కన్నా విధానం ప్రధానమవుతుంది. ప్రేమ స్థానంలో క్రమశిక్షణ చేరుతుంది. అలా ఎందుకవుతుందంటే, మన హృదయాలు శూన్యం కావడంతో క్రమశిక్షణను అంటిపెట్టుకుంటాం. క్రమశిక్షణ ద్వారా స్వేచ్ఛ ఎన్నడూ రాదు. నిరోధించడం వల్ల రాదు. స్వేచ్ఛ ఒక ధ్యేయం కాదు, సాధించాల్సిన గమ్యం కాదు. స్వేచ్ఛ అనేది మొదట్లోనే ఉండేది. చివరిలో వచ్చేది కాదు. ముందు పెట్టుకొన్న ఆదర్శం వల్ల రాదు.(ESL)

16. మౌలికమైన మార్పు సాధనతో వస్తుందా?

క్రమశిక్షణలు పాటించారు. ఆదర్శాలకు పాటుపడ్డారు. ఊహాత్మక సిద్ధాంతాలనేకం చూశారు. నీవే దేవుడవని భావించావు. అద్వైతాన్ని సాధించాలనియత్నించావు. అది ఉన్నతోన్నతమైనదని దాని అనుభూతికై ఆశపడ్డావు. నీవు కోరుకున్న దానికై సాధన చేశావు. అదే నీకు మౌలికమైన మార్పు తెస్తుందని కృషి చేశావు; తెస్తుందా?

ఒక సత్యం ఉందని, దానిలో నీవు భాగానివని ముందుగానే భావించావు. దాని చుట్టూ రకరకాల సిద్ధాంతాలున్నాయి. వాటినేనుసరించి జీవిస్తున్నావు. ఆ విధానంలో యోచించడం, వర్తించడం వల్ల మౌలికమైన మార్పు వస్తుందని ఆశిస్తున్నావు. వస్తుందా? (FLF)

17. నియంత్రించడం క్రమశిక్షణ కాదు

ఒక అథారిటీగా, ఒక మాస్టర్‌గా నియంత్రించడం క్రమశిక్షణ కాదు. మనసును నియంత్రించడం ముఖ్యం కాదు. మనసుకు ఏది ఇష్టమో తెలిసికోవడం ముఖ్యం. పరస్పర విరుద్ధమైన ఇష్టాలతో కూడింది మనస్సు. ఒక ఇష్టాన్ని మరొక ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా బలపరచడాన్ని మనం ఏకాగ్రత అంటున్నాం – అంటే, అదే శిక్షణా ప్రక్రియ. నిరోధం (Resistance) అభ్యాసం చేయడం శిక్షణగా వుంది. నిరోధం ఉన్న చోట అవగాహన ఉండదు. అలా బాగా శిక్షణతో కూడిన మనసు స్వేచ్ఛ కలది కాదు. స్వేచ్ఛలోనే దేనినైనా కనిపెట్టడం జరుగుతుంది. ఏ స్థాయిలోనైనా తన యొక్క చలనాలు బహిర్గతం కావడం సహజసిద్ధంగా ఎప్పటికప్పుడు జరుగు తుంటుంది. అయిష్టమైనవి కనుగొన్నా ఆత్మచలనాలు బయటపడాలి, అవగాహన కుదరాలి. క్రమశిక్షణలు ఎంత సరిగ్గా ఉన్నా, మనస్సును ఒక ధోరణికి నిబద్ధం చేస్తాయి. శిక్షణ ప్రకారం మనస్సు సర్దుకు పోతుంది. అలా సర్దుకుపోయింది నిజమైంది కాదు. క్రమశిక్షణ బలవంతంగా రుద్దినట్లవుతుంది. కాబట్టే దిగంబరత్వం మార్గం కాదు. ఆత్మశిక్షణ ద్వారా తన ఉద్దేశం బలపడుతుంది. ఈ ఉద్దేశం పట్ల బలపడడంలో యదార్థత ఉండదు. కనుక అది వాస్తవంకాదు. అలా మనసు ఆలోచించుకోడానికి శక్తి నిస్తాయి. (LI 67)

8. మతభావన

తిండి, బట్ట, కొంప లాగ మతాన్ని ఒక ముఖ్యాంశంగా చేసుకున్నాం. మతం మానసికమైంది, ఒక భావన. భావం వస్తుంది, పోతుంది; ఎప్పుడూ ఉండేది కాదు. కాబట్టి భావం ఉండకపోయినా పరవాలేదు. తప్పని సరిగా ఉండాల్సిన పని లేదు. అదొక అభిప్రాయం. ఎవరిష్టం వారిది అన్నపుడు మతం వ్యక్తిగతమవుతుంది. అంతకు మించిన ప్రాముఖ్యత దానికి ఇస్తే పోట్లాటలు తప్పవు.

మత భావనలో దైవాన్ని సృష్టించుకొన్నాం. కొందరు ఒక ఆదర్శపురుషుని పెట్టుకొన్నారు. దాంతో స్వేచ్ఛ లేకుండా కట్టుబడిపోయారు. దైవం బదులు సత్యం, నీతి, ధర్మం, సిద్ధాంతం పెట్టుకున్న వాళ్లూ ఉన్నారు. అవి కొత్త మతాలు, కొత్త సంస్థలైనాయి. అలా మతాలు వ్యవస్థీకృతమైనాయి. వ్యవస్థలో ప్రాథమిక ఉద్దేశం అడుగంటిపోతుంది. సంస్థల నిర్వహణ రాజకీయమవుతుంది. మతం ఆచార వ్యవహారాల్లో చిక్కుకొని, చిక్కిపోయింది.

కొందరు మతం కావాలన్నారు, కొందరు అక్కరలేదన్నారు. కొందరి మతం మామూలు మతం కానే కాదు. బౌద్ధులు, ధర్మాన్ని (ధమ్మను) ఆశ్రయించారు. మార్క్సిస్టులు సిద్ధాంతాన్ని ఆశ్రయించారు. కృష్ణమూర్తి మతాన్ని సిద్ధాంతాన్ని పూర్తిగా తిరస్కరించారు. ఏ వ్యవస్థనూ అంగీకరించ లేదు. మనో పారిశుద్ధ్యాన్ని, పవిత్రతను, అఖండత్వాన్ని, అప్రమేయతను, శూన్యతను చూశారు. నిజంగా మతపరమైన మనసు ఎలా వుంటుంది అని పరిశీలించారు. — జె.శ్రీ.

కృష్ణమూర్తి ప్రకారం

1. ఉన్నదేమి - ఊహేమి?

ఊహించడం వేరు, 'ఉన్నదాన్ని' ప్రత్యక్షంగా చూడడం వేరు. కాని రెండూ బంధిస్తాయి. ఉన్నదాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూడడం తేలికే, కాని దాని నుండి విడుదల కావడం మరో విషయం. ఎందుకంటే ప్రత్యక్ష దృష్టి తీర్పుతో, పోలికతో, కోరికతో మబ్బు కమ్మి వుంటుంది. గుణదోష విమర్శకుని జోక్యం లేకుండ ప్రత్యక్షంగా చూడడం కష్టసాధ్యం. ఊహ దాని నీడల్లోనే పని చేస్తుంది. ఇలా స్వీయ భావనతో ఉన్నదానికి, ఉండవలసిన దానికి మధ్య ఘర్షణ పెరుగుతుంది. అది ద్వంద్వంలో వున్న ఘర్షణ. వాస్తవాన్ని ప్రత్యక్షం చేసికోవడం, వాస్తవాన్ని గూర్చిన అభిప్రాయం - రెండూ వేరు

వేర్వేరైన స్థితులు. అభిప్రాయానికి, పాటి విలువలకు కట్టుబడని మనసు మాత్రమే సత్యమైన దానిని ప్రత్యక్షంగా చూసే సామర్థ్యం కల్గి వుంటుంది. (COL II - 209)

2. నమ్మకమే మతం!

మతం నమ్మక విషయమై పోయింది. నమ్మకం మనసు మీద పరిమితిగా పని చేస్తుంది. అపుడు మనసు ఎన్నటికీ స్వేచ్ఛ పొందలేదు. కాని స్వేచ్ఛ వున్నపుడు మాత్రమే సత్యమంటే ఏమిటో, దైవమంటే ఏమిటో కనుగొనగలవు. కాని అది ఏదైనా నమ్మకం ద్వారా కాదు. ఎందుకంటే నీ నమ్మకం దేవుడెలా వుండాలనుకుంటున్నదో దాన్నే బయలు పరుస్తుంది. తాను నిజమను కొనేదాన్నే బయలు పరుస్తుంది. దేవుడు ప్రేమ, దేవుడు మంచి, దేవుడిది, దేవుడది అనుకుంటే, ఆ నమ్మకమే దేవుడంటే ఏమిటో, సత్యమంటే ఏమిటో అవగాహన చేసికోడానికి అడ్డగిస్తుంది. కాని నమ్మకం ద్వారా నిన్ను నీవు మరచిపోవాలనుకుంటావు, త్యాగం చేసికోవాలనుకుంటావు, మరొకరిని అనుసరించాలను కొంటావు. నీలోపల జరిగే నిరంతర పోరాటాన్ని వదలివేసి, ఏదో సౌశీల్యం పొందాలనుకుంటావు. (LH - 134).

మనకు సామాన్యంగా తెలిసినంతవరకు మతమంటే నమ్మకాల, సిద్ధాంతాల, క్రతువుల, మూఢ విశ్వాసాల హారం; విగ్రహాలను, గురువులను ఆరాధించడం; వాళ్ల ద్వారా పరమావధి లభిస్తుందని అనుకోవడం.

3. నమ్మకమే నాశనానికి దారి

దీన్ని (అభిప్రాయాన్ని) వదలడానికి మనిషి ఏమైనా చెయ్యగలడా? కొంత తగ్గొచ్చు; కాలాన్నిబట్టి సమయోచితంగా నడుచుకోవచ్చు. కాని అవతలివాడు సమాధాన పడని మొండివాడైతే అతనితో జీవితం అసాధ్య మవుతుంది, అతనితో సంబంధం కుదరదు. ఈ మొండివైఖరి ప్రమాదకర పర్యవసానాలకు దారి తీస్తుంది. కాని దానికి సంబంధించిన మనిషి తను నమ్మిన విషయానికి ఆత్మార్పణ చేయడానికి కూడ సందేహించడు. అభిప్రాయాల భ్రమస్వభావం గూర్చి తెలిసిన వాడికి ఇదంతా అసంగతం, బంధం అనిపిస్తుంది. ఇక ఏమీ చేయాల్సింది లేనపుడు – అభిప్రాయాలు బాగా వేళ్లూను కుంటాయి.

అభిప్రాయాలతో కూరుకొన్న మనసుకు, తనతో పాటు నమ్మకాలు లేని మనుష్యుల్ని నాశనం చేయడంలోనే రక్షణ ఇమిడివుంది. ఇదే దైవానికి మార్గమని గతంలో కొన్ని మతాలు భావించాయి. సంఘ బహిష్కరణలు, శాశ్వతనరకం, బెదిరింపులు,

మొదలగునవి ఇంకా వున్నాయి. మనం ఇటీవల మతం గురించి మాట్లాడుతున్నాం. మనం చర్చీల మీద ఆశ పెట్టుకున్నాం. అలాగే అభిప్రాయాల మీద, 'ఎగిరే పళ్లేల' మీద, దివ్యాధికారుల మీద, గురువుల మీద ఆశ పెట్టుకున్నాం. అవన్నీ మరింత దుఃఖానికి, నాశనానికి దారి చూపుతున్నాయి. ఇలాంటి పట్టుదల ధోరణి నుండి మనిషి తనలో తాను విముక్తి చెందాలి; ఎందుకంటే అభిప్రాయాలు ఎంత గొప్పవైనా, ఎంత సూక్ష్మమైనా, ఎంత వెంటబడుతున్నా అవి భ్రమాత్మకాలే. అవి వేరు చేస్తాయి, నాశనం చేస్తాయి. ఎప్పుడయితే మనసు భావాలలో, అభిప్రాయాలలో, దృఢ విశ్వాసాలలో చిక్కుకోదో అప్పుడు మనోచలనం కానిదానికి పూర్తిగా వేరైంది ఉంటుంది. మన సమస్యలు పరిష్కరించడంలో మనసు చివరి ఆశ్రయం కాదు. తద్విరుద్ధంగా అది సమస్యలు సృష్టిస్తుంది. (COL II - 210)

4. మతం ఆలోచనా విషయం

పూర్వం మతమంటే ఆలోచనా విషయం. కాని ఇపుడు దానికి పూర్తిగా వేరే అర్థం చేకూరింది. ఆలోచన అనేక మతాలు సృష్టించింది. కాబట్టి ప్రతి మతం ముక్కలై వుంది. ప్రతి ముక్కలోనూ పెక్కు సంఖ్యా విభాగాలున్నాయి. అదంతా మతమనుకొంటున్నాం. అందులో నమ్మకాలు, ఆకాంక్షలు, భయాలు, మరో లోకంలో భద్రత వుంటుందనే ఆశ మున్నగునవి ఇమిడి వున్నాయి. ఇదంతా ఆలోచన ఫలమే. ఇది మతం కాదు; కేవలం ఆలోచనా చలనం. ఆ గమనం భయంలో, ఆశలో సాగుతుంటుంది. భద్రతను కనుగొనడానికిచేసే ప్రయత్నంలో సాగుతుంటుంది – ఇది భౌతిక ప్రక్రియ. (TWL - 144)

5. నిజంగా మతమంటే

అయితే మతమంటే ఏమిటి? అది పరిశోధన, పూర్తి అవధానంతో చేసే పరిశోధన, శక్తినంతా కూడ గట్టి చేసే పరిశోధన, పవిత్రమైన దాని కొరకు చేసే పరిశోధన, పావనమైనదాని వద్ద చేరే పరిశోధన. ఆలోచనా గడబిడ నుండి స్వేచ్ఛ పొందితే గాని ఆ పరిశోధన జరగదు. ఆలోచనను, కాలాన్ని మానసికంగా, ఆంతరికంగా అంతం చేయడం జరగాలి. అయితే ప్రపంచంలో మెలగడానికి కావలసిన జ్ఞానాన్ని అంతం చేయడం కాదు. పవిత్రమైంది, పావనమైంది, సత్యమైంది పూర్తి మౌనం లోనే వుంటుంది. మెదడు ఆలోచనని సరియైన స్థానంలో పెట్టినపుడే పవిత్రమైంది వుంటుంది. ఆ అనంతమౌనంలోనే పవిత్రమైంది వుంటుంది. (TWL - 145)

6. నిజంగా నమ్మము, ప్రచారం చేస్తాం

మతం ఇపుడు మామూలు అర్థంలో ప్రచార విషయమైంది, స్వార్థంతో కూడిన ఆసక్తికి స్థానమైంది, సంపదకు నిధానమైంది, గొప్ప వారసత్వపు, రాజకీయపు 'ఆధ్యాత్మికత్వం' అయింది. మతం మూఢ సిద్ధాంతానికి, నమ్మకానికి, కర్మకాండకు సంబంధిచిన విషయమైంది. నిత్య జీవనానికి పూర్తిగా వేరు పడిపోయిందయింది. నీవు దేవుణ్ణి నమ్మొచ్చు, నమ్మకపోవచ్చు. నమ్మకం నీ బ్రతుకులో అర్థరహితమై పోయింది. జీవితంలో మోసగిస్తూ, నాశనం కల్గిస్తూ వుంటే నమ్మకానికి స్థానమేముంది? జీవితంలో నీకు ఆకాంక్ష, దురాశ, అసూయ, హింస వున్నపుడు నమ్మకానికి అర్థం ఏముంది? నీవు దేవుణ్ణి నమ్ముతావు, రక్షకుణ్ణో, గురువునో నమ్ముతావు. కాని ఆ నమ్మకాన్ని దూరంగా వుంచుతావు. నిత్య జీవితానికది నిజంగా అంటకుండ చేస్తావు. (BV - 48)

7. మతం యుద్ధానికి మార్గం?

మతం, ధ్యానం గూర్చి ఈ సాయంత్రం మాట్లాడాలనుకున్నాం. ఈ రెండూ సంక్లిష్టమైన విషయంగా ఏర్పడతాయి. చర్చించాలంటే గొప్ప ఓర్పు, వెనక ముందు చూసే పరిశోధన కావాలి. దేన్నీ ఊహించరాదు, దేన్నీ అంగీకరించరాదు, దేన్నీ నమ్మరాదు. బాధ-సంతోషం-దుఃఖంతో కూడిన నిత్యజీవితానికి మించినదేదో కావాలని మానవుడెప్పుడూ కోరుతుంటాడు. ఎక్కువ శాశ్వతంగా వుండేదాన్ని కనుగొనాలనుకున్నాడు. పేరు పెట్టలేనిదాని అన్వేషణలో గుళ్లు, చర్చిలు, మసీదులు నిర్మించాడు. మతం పేరుతో అసాధారణ మయిన వాటిని చేశాడు. మతం కారణంగా అసాధారణమయిన వాటిని చేశాడు. మతం కారణంగా యుద్ధాలు చెలరేగాయి. మానవులు హింసకు గురయ్యారు, అగ్నికి ఆహుతి అయ్యారు, వినాశం చెందారు. ఎందుకంటే సత్యానికన్నా నమ్మకం ఎక్కువ ముఖ్యమైంది. ముఖాముఖి దర్శించడం కన్నా మొండితనం శక్తివంతమైంది. నమ్మకం సర్వప్రధానమయినపుడు, నీవు దాని నిమిత్తం దేన్నైనా త్యాగం చేయడానికి ఇష్టపడతావు. నమ్మకం సౌఖ్యాన్ని, భద్రతను, శాశ్వత భావాన్ని ఇచ్చినంత కాలం అది నిజమైందో కాదో, విలువైందో కాదో నీకు లెక్కలోనికి రాదు. (BV-47)

8. మనసుకు కొత్త ఆట కావాలి

మనకు కొత్త కొత్త ఆట వస్తువులు కావాలి; ఒకదాంట్లో ఆసక్తి పోతే మరొక దానివైపుచూస్తాం. కాబట్టి ఎప్పుడూ ఒక కొత్త వస్తువు వస్తూ వుండాలి. సంపాదించాలని ఒక దానివైపుకు పోతాం. ఆనందంలో, జ్ఞానంలో, కీర్తిలో, అధికారంలో, సామర్థ్యంలో,

కుటుంబం కల్గివుండడంలో సంపాదన వుంది. ఒక మతంలో, ఒక రక్షకునిలో సంపాదించాల్సింది ఇంకా ఏమీ లేనపుడు మనకు ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది; మరొకదానివైపు తిరుగుతాం. కొందరు ఒక సంస్థలో చేరి నిద్రపోతారు, ఇక లేవరు. మెలకువ వచ్చినవారు మరొక దానిలో చేరి మళ్లీ నిద్ర పోతారు. ఈ సంపాదన గమనాన్ని మనం ఆలోచనావికాసం అంటున్నాం, అభివృద్ధి అంటున్నాం. (COL II - 21)

9. దేవునిపై ఊహ తన పట్ల పూజ

పూజించేవాడే పూజింపబడేది. ఒకరిని పూజించడమంటే తనను తాను పూజించుకోవడం. ప్రతిమ గాని, సంకేతం గాని తన నుండి పుట్టుకొచ్చిందే. ఎందుకంటే నీ విగ్రహం, నీ పుస్తకం, నీ ప్రార్ధన నీ పూర్వరంగం యొక్క ప్రతిబింబమే. అది నీ సృష్టి, ఇతరులు కల్పించిన ఆలోచన. నీ సంతుష్టి ననుసరించి దాన్ని పెంచుకుంటావు. నీ పక్షపాతాన్ని బట్టి ఎన్నుకుంటావు. నీ ప్రతిమే నీకు మత్తు. నీ స్మృతిని బట్టి దాన్ని చెక్కుకున్నావు. నీ ఆలోచన సృష్టించిన ప్రతిమ ద్వారా నిన్ను నీవు పూజించుకుటున్నావు. నిన్ను నీవు ప్రేమించు కోవడమే నీ భక్తి. మానసిక జపంతో నిన్ను మూసివేస్తావు. ఆ బొమ్మే నీవు. అది నీ మనసు యొక్క ప్రతిబింబం. అలాంటి భక్తి ఒక రకమైన ఆత్మవంచన. అది దుఃఖానికి దారి తీస్తుంది, వేర్పాటుకు దారి తీస్తుంది. అదే మృత్యువు.

ఎక్కువ మందికి తోచే సామాన్య ఉదాహరణ తీసికుందాం. మత పరమైన వారు – మతం యొక్క అర్థం ప్రస్తుతానికేమైనా గానీ – దేవుని గూర్చి ఊహించడానికి యత్నిస్తారు. లేక దేవుడంటే ఏమిటో యోచించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. మనం లెక్కలేనన్ని పుస్తకాలు చదివాం. అనేక రకాల ఋషుల, గురువుల, మహాత్ముల, మున్నగు వారి జీవితాలు చదివాం. వాళ్ల అనుభవాలు ఊహించడానికి లేక భావించడానికి యత్నిస్తాం. అంటే తెలిసిందాన్నుండి తెలియనిదానిని చేరాలని ప్రయత్నిస్తున్నాం. అది చెయ్యగలవా? తెలియలేని దాన్ని గురించి చింతించగలవా? తెలిసిందాన్ని గురించి మాత్రమే మనం ఆలోచించగలం. ప్రస్తుతకాలంలో ప్రపంచంలో అసాధారణ ప్రక్రియ చోటు చేసికుంది. ఎక్కువ పుస్తకాలుంటే, ఎక్కువ సంగతులుంటే, ఎక్కువ ముద్రణ విషయముంటే మనం అర్థం చేసికోగలమనుకుంటాం. తెలిసిందాని స్వభావం తెలిసిందానిలోనూ, కాలంలోనూ స్థిరపడి వుంది. గతం మీద, కాలం మీద, అనుభవం మీద ఆధారపడి, పునాది పడి వున్న మనస్సు కాలాతీతమైన దాన్ని ఎలా అనుభవించ గలదు? తెలియనిదాన్ని నచ్చ చెప్పొచ్చు, సూత్రీకరించొచ్చు, చిత్రీకరించొచ్చు, కాని అదంతా అబద్ధం. తెలిసింది అవగాహనకు వచ్చి, కరిగిపోయి, ప్రక్కన పడినపుడే తెలియంది ఉనికిలోకి వస్తుంది.

అది చాలా కష్టమైంది. ఎందుకంటే ఒక అనుభవం సంభవించిన తక్షణమే మనసు దాన్ని వెంటనే తెలిసిందాంట్లోకి తర్జుమా చేసి, గతంలోకి నెట్టేస్తుంది. ఇది మీకు తెలుసో లేదో. ప్రతి అనుభవం తెలిసిందానిలోకి మారడం, జాబితా కావడం, నమోదైపోవడం జరుగుతుంది. కాబట్టి తెలిసిందాని చలనమే జ్ఞానం. అలాంటి జ్ఞానం ఏదైనా అవరోధమే. (FLF)

10. దైవాన్ని శోధించాలా, నమ్మాలా?

దేవుణ్ణి కనుగొనడానికి శక్తి కావాలి. ఆ శక్తి లైంగిక అదుపు ద్వారా వస్తుందనే అభిప్రాయం వుంది. అదుపులో మతపరమైన నిషేధాలు వున్నాయి. చూడండి, ఆ బీద ఋషులు, సన్యాసులు దేవుణ్ణి చూడాలని ఎంతటి కఠిన కృత్యాలకు లోనవుతున్నారో? దేవుడు - అలాంటి వాడుంటే - ఘోరమైన మనసును కోరడు, చితికి చెల్లాచెదరైన మనసును కోరడు, వక్రమైన మనసును కోరడు, లేక బుద్ధిహీనమై మూర్ఛపోయే మనసును కోరడు. (BV - 131)

11. కావలసింది మార్పు

లోన మానసికంగా మార్పు చెందే సామర్థ్యం లేక, మనం బయటి కారణం వైపు మళ్లుతాం, బయటున్న వాటి వంక చూస్తాం, బయటి పరిస్థితులను, సామాజిక ఆర్థిక నిర్మాణాన్ని మారుస్తాం. గత్యంతరం లేక మనిషి మారినట్లు కనబడతాడు. అది పూర్తిగ అబద్ధమని తేలిపోయింది - కాని కమ్యూనిస్టులు ఆవాదాన్ని బిగబట్టుకునే వున్నారు. ఇక మతాధికారులేమన్నారంటే ; నమ్ము, అంగీకరించు, ఏదో బయటున్నదానికి, నీకంటే గొప్పదానికి వశమైపో, దాని చేతుల్లో చేరిపో. అది కూడ విలువ కోల్పోయింది. ఎందుకంటే అది నిజం కాదు. అది కేవలం బుద్ధిపరంగా బయటికొచ్చింది. అదొక పద బంధం. దానికి లోతు లేదు. ఇకపోతే వ్యక్తి జాతీయతతో గుర్తింపు చెందాడు (దేశభక్తితో తాదాత్మ్యం చెందాడు). అది భయంకర యుద్ధాలు సృష్టించింది, దుఃఖం, గందరగోళం కల్గించింది, ఇంకా విభజనలు కొనితెచ్చింది. ఇందంతా చూసిన మీదట మనిషి చేయవలసిందేమిటి? ఏదో మఠంలోకి తప్పుకు పోవడమేనా? జెన్ ధ్యానం సేవించడమేనా? ఏదో సిద్ధాంతం అంగీకరించిడానికి అంకితం కావడమేనా? తప్పించుకోడానికి, ఆత్మమోచనకు మార్గంగా ధ్యానించడమేనా? ఇదంతా నిజంగా చూస్తున్నాడు, శబ్దపరంగా కాదు, బుద్ధిపరంగా కాదు, వాస్తవంగా చూస్తున్నాడు. ఇదెక్కడికీ చేర్చదని తెలిసికొంటున్నాడు. అయితే దాన్ని తప్పనిసరిగా ప్రక్కకు నెట్టి వేయవద్దా, కాదనవద్దా, పూర్తిగా, మొత్తంగా నెట్టివేయవద్దా? (BV - 153)

9. ఆరాధన

ప్రార్థన - దైవం

ప్రార్థన అంటే ప్ర+ అర్థన. విశేషంగా అర్థించుట, అభ్యర్థించుట, అడుగుట, అర్థం కోరుట అని చెప్పుకోవచ్చు. ఇది ముఖ్యంగా భగవంతుని యెడల ప్రయోగించు పదం. మానవుడు మానవాతీత శక్తికి సమర్పించు వినతి పత్రం ప్రార్థన. ఆ శక్తిని దైవమని, భగవత్స్వరూపమని, సృష్టికర్తయని, సర్వమున కాధారమని అనుకుంటాడు. కాబట్టి మానవుడు భగవంతుని యెడల పెట్టుకున్న మానసిక – మాటల సంబంధం ప్రార్థన. అది విజ్ఞప్తి రూపంలో, స్తుతి రూపంలో, వినతి రూపంలో, ప్రశంస రూపంలో, పొగడ్త రూపంలో, వర్ణన రూపంలో వుంటుంది. ఏ రూపంలో వున్నా అందులో ఆకాంక్ష ఇమిడి వుంటుంది. ఆకాంక్ష అంటే ప్రతి ఫలాపేక్ష, లేక పరిదానరూపంలో వుండవచ్చు. అంటే ఒకటిచ్చి మరొకటి పుచ్చుకోవడం. మెచ్చుకొని గాని, ఒప్పించి గాని, దానమిచ్చి గాని మరొక ఫలం పొందడం. స్తోత్రమో, పత్రమో, పుష్పమో, ఫలమో తోయమో అర్పించి దీవెనో, వరమో, పరమో, బహుమానమో, బాధా నివారణో, ఏదైనా లాభం పొందడం ఇందులో వుంది. అంటే అడగడం, పొందడం ప్రార్థనలో ఇమిడి వుంటాయి. దేన్ని భౌతికంగా యాచన అంటున్నామో అదే దైవికంగా ప్రార్థన అయింది.

దైవ సాక్షాత్కారం

భగవంతుడంటే ఏమిటో తెలిసికోవాలనే ఆసక్తి కూడ ప్రార్థనలో ఒక భాగం. తెలియని వాణ్ణి ప్రార్థన ద్వారా తెలిసుకోవాలని కుతూహల పడడం, తెలియని వాణ్ణి వర్ణించడం, తెలియని వాణ్ణి అడగడం, ఎలా వుంటుంది? దైవమంటే ఏమిటో, ఎవరో తెలియనపుడు సంబంధం ఎలా కుదురుతుంది. అడగడమెలా వీలవుతుంది? తెలియని దాని ద్వారా వచ్చే లబ్ధి ఏమిటి? అలాంటి లబ్ధి, తెలిసి వస్తుందా? తెలియకుండా వస్తుందా? లబ్ధి తెలియకుండా లభిస్తుంది అనడం ఎంత సబబు?

ప్రార్థన - విశ్వాసం

ప్రార్థనలో విశ్వాసం ప్రధానాంశం. విశ్వాసం అంటే తెలియనిదాంతో తెలిసినట్లు సంబంధం పెట్టుకోవాలనే ప్రయత్నమే కదా? తెలిసిందైతే వాస్తవమవుతుంది. నిజంగా తెలిస్తే, అప్పుడు విశ్వాసంతో పని లేదు. కనుక అనుమానాస్పద విషయమైన విశ్వాసంతో కూడిన ప్రార్థనలో వాస్తవికత లేదని తేలుతుంది.

ప్రార్థన - భక్తి

ప్రార్థన భక్తికి సంబంధించింది. భక్తి భగవంతుని యెడల వుండేది. అంటే వ్యక్తికి భగవంతునికి గల సంబంధం భక్తి. భక్తి ఎన్ని విధాలుగానైనా వుండవచ్చు. భగవంతుడు తెలిసిన వాడు కాదు. కనుక అతనితోటి సంబంధం కూడ అంతంత మాత్రమే కదా! సంబంధానికే సరియైన ఉనికి లేనపుడు దాన్ని ఆసరాగా చేసికొన్న ప్రార్థనలో మాత్రం

ఏం సత్తా వుంటుంది? భక్తి ఒక భావన మాత్రమే. భావనంటే ఒక అభిప్రాయం. అభిప్రాయం దేన్ని గురించి అయినా వుండవచ్చు. కాని అభిప్రాయం అసలు వస్తువు కాదు. అభిప్రాయం వేరు, వస్తువు వేరు. కనుక అభిప్రాయం వాస్తవం కాదు. వాస్తవం కానిది సత్యం కాదు. సత్యం కాని విషయానికి సంబంధించిన ప్రార్థన సత్యం వైపుకు ఎలా తీసికొని వెళ్లగలదు?

ప్రార్థన - దాస్యం

భక్తిలో దాస్య భావన హెచ్చు. ప్రార్థనలోని బానిసత్వం ప్రచ్ఛన్నంగా వుంటుంది. ఏ రూపంలో ఉన్నా దాస్యం న్యూనతకు సూచన. స్వేచ్ఛను హరిస్తుంది. స్వేచ్ఛ లేని చోట మార్పు లేదు. ప్రగతి లేదు. స్వేచ్ఛ లేని చోట జంకు ఏర్పడుతుంది. జంకు కుంచింప జేస్తుంది. దాస్యానికి దారి తీసే ప్రార్థన శుభసూచకమెలా అవుతుంది?

ప్రార్థన- మార్పు

ఇకపోతే దైవానికి సద్గుణాలు ఆరోపించి, సకలసల్లక్షణాలు సమకూర్చి, వాటిని ప్రార్థన రూపంగా పరిస్తారు. మననం చేసికుంటారు. వాటికనుగుణంగా ప్రవర్తించాలనుకోవచ్చు. ఒక ఆదర్శాన్ని సృష్టించి, దానికై సాధన జేయడమవుతుంది. వాస్తవంగా సద్వృత్తితో జీవించాలనే ప్రయత్నంలో ఊహాత్మక మధ్యవర్తెందుకు? ఆరోపణలెందుకు? ఆదర్శం వల్ల, అనుకరణ వల్ల సత్ప్రవర్తన అనబడేది సహజమౌతుందా? ఆదర్శం అనేది, మంచితనం పొందడం అనేది కాలంతో వాయిదా వేయడమేకదా? మానసికమైన మార్పుకు వ్యవధి, అభ్యాసం కావాలా? క్రియాశీలక జీవితం కేవలం మాటల వల్ల లభిస్తుందా? శబ్దోచ్ఛారణ వేరు, అవగాహన వేరు. వాస్తవంగా స్పందించడం, చైతన్యం పొందడం వల్ల మాత్రమే మార్పు లభిస్తుంది.

ప్రార్థన - ఆత్మజ్ఞానం

ప్రార్థన ఆత్మ నివేదనయని అంటారేమో! అంటే తనకు తాను నివేదించుకొనడం లేక తన ఆత్మను ఇతరులకో, దైవానికో నివేదించడం. తనకు తాను చెప్పుకొని, లేక తన మనసుకు తాను విన్నవించుకొని హెచ్చరికగా జాగ్రత్త పడడం ఇందులో భావం కావచ్చు. ఇది స్వయంప్రభోధం లాంటిది. ఇదిఒకప్పుడు అవసరం కావచ్చు. తన్ను తాను తెలిసికోవడానికి దోహదపడే మార్గం కూడ కావచ్చు. తన ధోరణి, తన మనో వృత్తి తనలోని ఏహ్యాలు, అందాలు అన్నీ యధా తథంగా మార్పునకు మరో మెట్టు. దీన్ని ''ఆత్మ'' జ్ఞానమని, ''ఆత్మ''ను తెలిసుకోవడం అని భ్రమ పడరాదు. కేవలం తన్ను తాను స్వయంగా తెలిసికోవడం ఆత్మ జ్ఞానం అని సహజంగా, సరళంగా అనుకోవాలి. ఇది ప్రశ్నకు, పరిశీలనకు సంబంధించిందే కాని ప్రార్థన ఎలా అవుతుంది?

ప్రార్థన - ఆత్మార్పణం

''ఆత్మ'' సమర్పణ ప్రార్థన అనుకుంటే! ఆత్మ ఏమిటో తెలియకుండా సమర్పించుకోవడం సాధ్యం కాదు! అది తనది కాకపోయినా, తన స్వాధీనంలో లేక

పోయినా, సర్వంలో వున్నా, అంతటా ఒకటేయై యున్నా తాను సమర్పించడం సాధ్యం కాదు. కుదరని విధానాన్ని ప్రార్థనతో ముడి పెట్టి, దాని ద్వారా లబ్ధి పొందాలనుకోవడం కుదిరే పని కాదు.

''ఆత్మ''ను అహంకారమని ''నేను'' అని అనుకుంటే అది త్యాజమే. కాని ''ఆత్మ''ను అహం అని చెప్పి ఆత్మార్పణ చేస్తున్నాననడం తికమకగా ఉంటుంది. సరళంగా వుండదు. 'నేను లేను అంతా నీవే' అని మానవుడు మరొక ఉన్నత మానవునికో గురువుకో అంకితం కావడాన్ని పరిశీలిద్దాం. మనసున్న మానవునికి, స్వేచ్ఛగల మానవమాత్రునికి ఇది సాధ్యమా? తన చేష్టకు తాను బాధ్యత వహించడం గాని, కర్తవ్యం చెందడం గాని లేదా? ఇందులో వికాసం వుందా? మాటలలో ముచ్చటగా వున్నా ఈ ప్రక్రియ చేతలకు వీలవుతుందా? బహుశ ఒక పరిమితిలో ఈ పని చేయవచ్చునేమో? పరిమితి పరిమితే! దానికి ప్రార్థన ఆవశ్యకమా? ప్రార్థనంటే సరియైన అర్థం ఇదా?

ప్రార్థన - దాని ఫలం

రాజు గారి కొలువులో ప్రజలు మొరపెట్టుకోవడం జరుగుతుంది. ప్రజలు అర్థిస్తారు. ప్రార్థిస్తారు. వారి అభ్యర్థనలు పరిశీలించడమో, ఫలించక పోవడమో వారికి ప్రత్యక్షంగానో పరోక్షంగానో తెలుస్తుంది. ఇది పరీక్షకు అందుతుంది. కాని అవ్యక్తమైన వాతావరణంలో మానసికమైన అర్జీలకు ఫలాఫలాలు ఇదమిద్ధమని పలకడం వలను పడదు.

స్వార్థంలో భయం వుంది. భవిష్యత్తులో జీవించడం అంధకార పూరితం. ప్రార్థనలో భయం, ఆశ రెండూ వున్నాయి. శాశ్వతంగా వుండాలనే కోరిక వుంది. జీవితంలో ఏదీ శాశ్వతం కాదు. ప్రార్థనకు దిక్కులున్నాయి. జీవితం ఎల్లలు లేనిది. విశాలమైంది కాబట్టి ప్రార్థనకు జీవితంలో స్థానమేముంది? కానిదాన్ని అయ్యేటట్లుగా చేయాలనడం ప్రార్థన. అది అయ్యే పని కాదు. దానికై ప్రయత్నం చేయటం అన్ని విధాల వ్యర్థం. జీవితతత్వం తెలుసుకోవాలి. అడ్డంకులు సృష్టించుకొని, వాటిని తొలిగించుకోవాలని ప్రార్థిస్తున్నాం. ప్రార్థనా జీవితం గుడ్డి జీవితం. చుట్టూ ఏం జరుగుతుందో పరిశీలించాలి. ప్రస్తుతంలో జీవించితే భయం లేదు. వర్తమానాన్ని గమనించకుండా కళ్ళు మూసుకుంటే ఆపదలు ఆగిపోతాయా, సంపదలు వస్తాయా!

ఇక కృష్ణజీ అభిప్రాయం వారి మాటల్లో వినండి. – జె.శ్రీ.

కృష్ణమూర్తి ప్రకారం

1. ఎందుకు ప్రార్థిస్తారు?

ఎందుకు ప్రార్థిస్తారు? ప్రార్థనంటే ఏమిటి? ప్రార్థనంటే కేవలం దరఖాస్తు వేయడం, అర్థించడం. బాధ పడుతున్నపుడు ఇలాంటి ప్రార్థనలో తగుల్కొంటారు.

ఏకాకిగా వున్నపుడు, నిరుత్సాహ పడ్డపుడు, దుఃఖంలో నున్నపుడు దేవుని సహాయం కోరతారు; కనుక ప్రార్థన అనేది ఒక అర్జీ. ప్రార్థన స్వరూపం వేరు వేరుగా నుండవచ్చు, కాని ఉద్దేశం సాధారణంగా అదే. ఎక్కువ మంది చేసే ప్రార్థన ఒక అర్జీ, ఒక వేడి కోలు, ఒక అభ్యర్థన. అదే చేస్తున్నారు కదా? ఎందుకు ప్రార్థిస్తున్నారు? ఎక్కువ జ్ఞానం కొరకా? ఎక్కువ శాంతి కొరకా? ప్రపంచం దుఃఖం నుండి విముక్తి చెందాలని ప్రార్థిస్తున్నారా? వేరే రకం ప్రార్థనేమైనా వుందా? ప్రార్థన కాని ప్రార్థన వొకటుంది. సత్సంకల్పాన్ని, ప్రేమను, భావాలను వ్యాపింప జేయడం. మీరు చేస్తున్నదేమిటి?

2. పూజలెందుకు చేస్తున్నారు?

ఇది అర్థమవుతున్నదా? ఎల్లపుడు కొన్ని మాటలు వల్లించడం వల్ల మనసు మొద్దు బారి పోతుంది. అది నీకు ఒకరకమైన నెమ్మది భావాన్నిస్తుంది. ప్రత్యేకంగా సంస్కృత పదాలకు నెమ్మది తనమిచ్చే ఒక రకమైన తరంగాలున్నాయి. ప్రతి వారు చేస్తున్నారు కాబట్టి పెద్ద వాళ్లు పూజ చేస్తుంటారు. చిన్న వాళ్లైన మీరు వాళ్లను అనుకరించాలనుకుంటారు. అది మంచిపని అని ఎవరో చెప్పడం వల్ల మీరు పూజ చేస్తున్నారా? కొన్ని పదాలు అదేపనిగా పల్కడం వల్ల ప్రీతికరమైన వశీకరణ ప్రభావం వుంటుందని పూజ చేయాలనుకుంటున్నారా? చేసే ముందు, ఎందుకు చేయాలనుకుంటున్నారో తెలిసికోవద్దా? లక్షలాది మందికి పూజలో నమ్మకమున్నా, దాని నిజమైన ప్రాముఖ్యతేమిటో తెలిసికోవడానికి నీ సొంత బుద్ధి ఉపయోగించవా? (LA - 76)

3. మనిషికి ఏం కావాలి?

పాత తరాల వారు ఈ ప్రపంచాన్ని అయోమయం చేశారు. మీ పూజలతో, మీ గురువులతో, మీ దేవుళ్లతో, మీ జాతీయతలతో భయంకరమైన గందరగోళం సృష్టించారు. ఎందుకంటే మీకు కావలసింది జీవనాధారం. అందుకు మెదడును కొద్దిగా వాడి మిగతా దాన్ని నిర్లక్ష్యం చేశారు, త్రోసి వేశారు. తనలోను, తానున్న సమాజంలోను అక్రమత వుండటానికి ప్రతివారూ బాధ్యులే. సామ్యవాదం గాని, ఇతర నిర్బంధ విధానాలు గాని క్రమతను తీసికొని రాలేవు. పైగా అవి మరింత అక్రమతను తెచ్చిపెడతాయి. ఎందుచేతనంటే మనిషికి స్వేచ్ఛ కావాలి. (LA - 77)

4. ప్రార్థన - పూజలు

సంస్కృత శబ్దాలు, అంగన్యాసకరన్యాసాలు, వాటి పునశ్చరణలు సత్యాన్ని, భగవంతుణ్ణి తెలిసికోడానికి ఏ మాత్రం సాయపడవు. సత్యం తెలియాలంటే ధ్యానం చేయడమెలాగో తెలిసుకోవాలి. ఇది చాల ప్రత్యేకమైంది. పూజ పూర్తిగా దానికి భిన్నమైంది. లక్షలాది మంది పూజలు చేస్తుంటారు; అవి సౌఖ్య ప్రద ప్రపంచాన్ని సృష్టించాయా? అలాంటి వాళ్ళు సృజనాత్మకత గల మనుషులా? సృజనాత్మకంగా

వుండాలంటే పూర్తి చొరవ, ప్రేమ, దయ, సానుభూతి, ఆదరణ వుండాలి. చిన్నప్పటి నుంచీ పూజ చేయడం మొదలు పెట్టి, చేయగా చేయగా, నీవు ఒక యంత్రంలాగ తయారవుతావు. ప్రశ్నించడం, అనుమానించడం, పరిశీలించడం మొదలు పెడితే బహుశ ధ్యానించడమెలాగో తెలుస్తుంది. సక్రమంగా ధ్యానించడమెలాగో తెలిస్తే అంతకు మించిన ధన్యత లేదు – గొప్ప వరాల్లో ఒకటి లభించినట్లే! (LA - 77)

5. జాలికై ప్రార్థన

ధ్యానం ఎన్నటికీ ప్రార్థన కాదు. ప్రార్థన లేక వినతి తనపై తనకున్న జాలి వల్ల పుట్టుకొస్తుంది. కష్టమో, దుఃఖమో ఉన్నపుడు ప్రార్థిస్తావు. సుఖం, సంతోషం వున్నపుడు వినతి యుండదు. తనపై తనకు మనిషిలో దాగియున్న జాలియే వేర్పాటుకు మూలకారణం. జాలి వేర్పాటుగా వుంటుంది. తనకు తానే వేర్పాటుగా భావిస్తుంది. అంతేకాదు, వేర్పాటు కానిదాంతో కలిసిపోవాలని కూడ కాంక్షిస్తుంది. ఇంకా ఈ విభజన బాధకలుగ జేస్తుంది. ఈ గందరగోళం వల్ల స్వర్గం వైపుకో, భర్త వైపుకో, లేక మనసు మెచ్చిన దేవత వైపుకో అరుస్తాడు. ఈ ఏడ్పు వల్ల సమాధానం రావచ్చు. కాని ఆ సమాధానం వేర్పాటు తనంతో కూడిన తనపై తన జాలి యొక్క ప్రతిధ్వని మాత్రమే. (TOR - 117)

6. క్రమత - అభ్యాసం

క్రమతే నీతి, సచ్ఛీలం. అంతే గాని యుక్తితో కూడిన మనస్సు చేసే అభ్యాసం నీతి కాదు. క్రమతే సన్మార్గం. క్రమత సజీవమైంది. సౌశీల్యమైంది. ఎందుకంటే సౌశీల్యం కూడ సజీవమైంది. కనుక సౌశీల్యాన్ని అభ్యాసం చేయలేం. అది పరిశీలిద్దాం. దాని సంగతి వింటాం. వినయం ఎలా అభ్యాసం చేయలేరో సౌశీల్యం కూడ అలా అభ్యాసం చేయలేరు. ప్రేమంటే ఏమిటో తెలిసికోడానికి ఒక పద్ధతంటూ పెట్టుకోలేవు. (TAI - 211)

నిన్ను నీవు అర్థం చేసికోవడం అసలు విషయం. ఎందుకు నిరంతరం ఏదో ఒకటి అర్థిస్తున్నావో తెలిసుకోవడం ముఖ్యం. ఈ అడగడం నీలో ఎందుకుంది? గట్టిగా అడుక్కోవాలనే వాంఛ ఎందుకుంది? నీవేమి ఆలోచిస్తున్నావో, ఏమి భావిస్తున్నావో, జాగృతితో నిన్ను నీవు తెలిసికొంటే 'ఉన్నస్థితి' గ్రహిస్తావు. సత్యమేమిటో నీవు కనిపెడతావు. ఈ సత్యం నిన్ను స్వేచ్ఛగా వుండడానికి సహకరిస్తుంది (LA - 83)

7. పాటే మౌనం

పాట నిజమైందైతే అక్కడ 'నీవు' లేవు, 'నేను' లేను. అక్కడ శాశ్వతమైన దాని మౌనమే వుంటుంది. పాట అంటే శబ్దం కాదు, మౌనం. పాట యొక్క ధ్వనితో నీ గుండెను నింపవద్దు. (CL II - 41)

8. భక్తి స్వీయవంచన

పూజ చేసే వాడే పూజింపబడే వస్తువు. అనగా పూజ చేసేవాడు పూజింపబడేది ఒకటే. ఇతరుని పూజించడమంటే తన్నుతాను పూజించు కోవడం. ప్రతిమ, చిహ్నం స్వయం ప్రతిబింబాలే. అసలేమిటంటే నీవు పూజించే మూర్తి, నీ పుస్తకం, నీ ప్రార్థన నీ వెనుక వున్న భావన యొక్క ప్రతిరూపం. అది నీవు సృష్టించింది. అయితే ఎవరో చేసేరని అనుకుంటావు. నిన్నుబట్టి నీవు ఎన్నుకుంటావు. నీ ఇష్టాన్ననుసరించి, నీ పక్షపాతాన్ననుసరించి నీ ఎన్నిక వుంటుంది. నీ ప్రతిమే (నీ ఊహాత్మక బింబమే) నీ మత్తు పదార్థం. అది నీ జ్ఞాపకాన్ని బట్టి రూపొందించబడింది. నీ ఆలోచన సృష్టించిన ప్రతిమ ద్వారా నిన్ను నీవు పూజించుకొంటున్నావు. నీ భక్తి అంటే నిన్ను నీవు స్వయంగా ప్రేమించుకోవడం. అది నీ మనసు చేసే మననంతో కప్పబడింది. ఆ బొమ్మవు నీవే. అది నీ మనసు యొక్క ప్రతిబింబం. అలాంటి భక్తి ఒక రకమైన స్వీయ వంచన. అది నిన్ను దుఃఖానికి, వేర్పాటుకు దారి తీస్తుంది. అది మృత్యు ముఖం.

9. తప్పించుకు పోవటం

మనలో మనం చాలా అల్పులం, సారాంశికంగా ఏమీ కాదు. మనకంటే గొప్పదైన దాన్ని ఆరాధించడం కూడ అంతే అల్పం, అంతే బుద్ధి తక్కువ తనం. పెద్ద దాంతో గుర్తింపబడడమంటే ఇంకా చిన్న దాని యొక్క రెమ్మే. అధికమనేది తక్కువ దాని పొడిగింపు మాత్రమే. చిన్నది పెద్దదాన్ని అన్వేషించడమంటే తన సామర్థ్యం యొక్క పరిమితిని తెలిసి కోవడం. తెలిసికోకుండా తప్పించు కోవాలనుకుంటే, అది అనేక రకాలుగా, విభిన్నరీతులుగా వుంటుంది. మానసికంగా తప్పించుకోవడం చాలా భయంకరం, సంకుచితం, అజ్ఞానయుతం.

అసలు వాస్తవమైన దాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. 'వున్నదాన్ని' అర్థం చేసికోవాలి. దాన్ని నిర్ణయాలతోను, ఆదర్శాలతోను, యుక్తితో కూడిన తార్కాణాలతోను సర్దుబాటు చేయరాదు, నునుపు చేయరాదు. సుఖానికి దుఃఖం మార్గం కాదు. ఆసక్తి అనే దాన్ని అర్థం చేసికోవాలి కాని, అణచకూడదు, పైకెత్తకూడదు. దానికి ప్రత్యామ్నాయం కనుగోవడం కూడ మంచిది కాదు. నీవేమి చేసినా, నీవు ఏ పరికరాన్ని కని పెట్టినా, అది నీవు ప్రేమించని దాన్ని, అర్థం చేసికోని దాన్ని మాత్రమే బలపరుస్తుంది. మన ఆసక్తిని ప్రేమించడమంటే ముఖాముఖి మమైక్యం (Communion). అదే విషయ గ్రహణం. నిరసన వున్నా, అభిప్రాయాలున్నా, తీర్మానాలున్నా దేన్నీ నీవు ప్రేమించలేవు. ఆసక్తికి వ్యతిరేకంగా శపథం పూనితే దాన్నెలా ప్రేమిస్తావు, ఎలా అర్థం చేసికుంటావు? శపథం అంటే ఒక విధమైన నిరోధం. నీవు వద్దన్నదే చివరకు జయిస్తుంది. సత్యం జయించవలసిన విషయం కాదు. దానిపై విజృంభించ లేవు. దాన్ని పట్టుకోవాలని చూస్తే నీ చేతుల్లోంచి జారిపోతుంది. నీకు తెలియకుండానే సత్యం వెల్లడవుతుంది నీవు

తెలిసికొనేది సత్యం కాదు; అది ఒక అభిప్రాయం మాత్రమే. ఒక చిహ్నం మాత్రమే. నీడ నిజం కాదు. (CL II - 56)

10. మానసిక పరాధీనత

మనకు కొన్ని అవసరం – తిండి, బట్ట, కొంప–గోడు మొదలుగునవి. కాని వాటిని మానసిక తృప్తి నిమిత్తం వాడుతున్నాం. అంచేత సమస్యలు, సృష్టిస్తున్నాం. అలాగే మానసిక పరాధీనత అనగా మానసికంగా మనసుపై ఆధారపడడం. అది ఆదుర్దాని, ఈర్ష్యని, భయాన్ని కలుగజేస్తుంది.

మనం భౌతికంగా ఒకరిమీద ఒకరం ఆధారపడి వున్నాం. అది అలావుంటుంది, సహజం, తప్పదు. కాని మానసికంగా ఇతరుల మీద ఆధారపడడమనేది అర్థం చేసికోనంత కాలం గాయం వల్ల మాన్పిడిబాధ వుండనే వుంటుంది కదా! అసలా మానసిక పరాధీనత ఎందుకు?

11. నిజమైన శ్రద్ధ

నిజమైన శ్రద్ధ ఏమిటో కనుగోవాలనే ప్రయత్నంలో నీవేమి చేస్తావంటే అదా, ఇదా అని ఎన్నుకుంటావు, తూకమేస్తావు, లెక్క కడతావు, తీర్పు చేస్తావు. ఈ ప్రక్రియ వ్యతిరేకతను మాత్రమే బలపడజేస్తుంది. అసలు నిజంగా పవిత్రమైనదాన్ని కనుగొన్నావో లేదోనని, శక్తి నంతా ఖర్చు చేస్తావు; అలా అలా (కాలం) గడుపుతావు. కాని మెలకువ కలిగివుండడం, జాగ్రుతి వహించడం జరగాలి. అంటే కనుగోవాలనే నిజమైన కృషి నీవైపు నుండి లేకపోతే కుదరదు. అప్పుడు ఆ జాగ్రుతిలోకి అసలు శ్రద్ధ యొక్క చలనం ప్రవేశిస్తుంది. ప్రయోగం చేసేటప్పుడు గ్రహిస్తావు. (CL II - 45)

క్షణం నుండి క్షణానికి వున్నదేమిటో అదే అసలున్నది. దానిపట్ల జాగ్రుతి వహించడమంటే నీ మొత్తం ఆరాధనా ప్రక్రియను, దేవుడని నీవనుకున్న దాని యెడగల నీ భక్తిని అవగాహన చేసికోవడం. కాని ''ఉన్నదాన్ని'' అర్థం చేసికోవాలని నీకు వుండదు. ఎందుకంటే భక్తి పేరుతో ''వున్నదాన్నుండి'' తప్పించుకోవడం జరుగుతుంది. దాంతో ఆనందం యొక్క పరిధి పెరుగుతుంది. కనుక యదార్థం కన్న భ్రమ ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత పొందుతుంది. ''ఉన్నదాన్ని'' అర్థం చేసికోవడం ఆలోచనపై ఆధారపడి లేదు. ఎందుకంటే ఆలోచనంటేనే తప్పించుకోవడం. సమస్యను ఆలోచించడమంటే సమస్యనర్థం చేసికోవడం కాదు. మనస్సు మౌనంగా వున్నపుడు మాత్రమే ''ఉన్నదాని'' యొక్క సత్యం విచ్చుకుంటుంది. (CL III - 40)

12. వెదుకులాటలు

ఆ తప్పించుకోవడాన్ని అవగాహన చేసికోవడమే 'ఉన్నదాన్నుండి' స్వేచ్ఛ పొందడం. మనసు సమాధానం వెదకడం మానినపుడు మాత్రమే ''ఉన్నదేమిటో'' అర్థమవుతుంది. ఏదో సమాధానం కొరకు వెదకడమంటే ''ఉన్న దాన్నుండి''

తప్పించుకోడమే. ఈ అన్వేషణకు అనేక పేర్లు పెడతాం. అందులో ఒకటి భక్తి. కాని ''ఉన్న దాన్ని'' అర్థం చేసికోవాలంటే మనసు మౌనం వహించాలి.

13. ధ్యానం

తెలిసిన దాన్నుండి స్వేచ్ఛ పొందడం ధ్యానం. తెలిసిన దాన్నుండి తెలిసిన దానికి పోవడం ప్రార్థన. అది ఫలితం ఇవ్వవచ్చు. అయినా అది తెలిసిన క్షేత్రంలోనే వుంటుంది. తెలిసిన క్షేత్రం ఘర్షణ, దుఃఖం, గందరగోళం, ఇంకా తెలిసింది పరిశీలకుడు. పరిశీలకుడు చూస్తాడు – తెలిసినదాని ద్వారా: ప్రతిమ గతానిది. ధ్యానం గతాన్ని అంతం చేయడం. మనసు చేకూర్చుకొన్న ప్రతిదానిని కాదనడం ధ్యానం. (TR-123)

ధ్యానం అంటే శబ్దాన్ని అంతం చేయడం. మాటవల్ల అంటే ఆలోచన వల్ల మౌనాన్ని ప్రవేశ పెట్టలేవు. నిశ్శబ్దం వల్ల కలిగే క్రియకు శబ్దం వల్ల కలిగే క్రియకు చాల వ్యత్యాసముంది. ధ్యానం అంటే చిహ్నాల నుండి, ప్రతిమల నుండి, జ్ఞాపకాల నుండి మనసుకు స్వేచ్ఛ నివ్వడం. (TR - 120)

14. స్వేచ్ఛయే ధ్యానం

ఇందులో తమాషా లేదు. ఊహ ఏ రూపంలో వున్నా సత్యాన్ని నాశనం చేస్తుంది. ఆలోచనకు ఆవలే స్వేచ్ఛ వుంది. స్వేచ్ఛ అంటే అనంత దేశం. అది పరిశీలించేవాడు సృష్టించింది కాదు. ఈ స్వేచ్ఛలోకి రావడమే ధ్యానం. (TOR - 114)

15. స్వేచ్ఛ ఇప్పుడే, భావిలో కాదు

అతడు ఏకాంతంగా వున్నట్లే అతనికి తెలియదు. అది అతనికి ఏమాత్రం తోచలేదు కూడ. దాని వల్ల అతడు నిరుత్సాహం పొందింది లేదు. అంతే, అతడు కేవలం ఏకాంతంగా, తృప్తిగా వున్నాడు. దేంతోనో తృప్తి పడి వుండాలనుకోవడం భయంతో వుండడమే. సంబంధం మీద ఆధారపడ్డ తృప్తి ఒకరకమైన ప్రీతి మాత్రమే. తృప్తి అంటే నిరాధారమైన స్థితి. ఆధారపడడం ఎప్పుడూ ఘర్షణను, వ్యతిరేకతను తెస్తుంది. తృప్తిగా వుండాలంటే స్వేచ్ఛ వుండాలి. స్వేచ్ఛ మొదట్లోనే వుంటుంది. ఎల్లపుడూ మొదట్లోనే వుండాలి; అంత్యంలో కాదు. సాధించటానికి గమ్యం లేదు. ఒకరు భవిష్యత్తులో స్వేచ్ఛగా వుండ లేరు – భవిష్యత్ స్వేచ్ఛకు వాస్తవికత లేదు. అది ఒక భావన మాత్రమే. ''ఉన్నదే'' యదార్థం. దాని యెడగల తిరుగులేని జాగృతియే తృప్తి. (CLIII-46)

16. ప్రేమించుట

''ప్రేమిస్తున్నాను గనుక నాకు కుటుంబం కావాలి. ప్రేమించకపోతే వాళ్లను లెక్క చేయను.'' అంటే ప్రేమ, గాయం మానడం కలిసే వుంటాయనుంటారు? (COL II - 225)

10. అధికారం (AUTHORITY)

అధికారం?

పని నిమిత్తం, తీర్మానం అమలు పరిచే నిమిత్తం, శిక్షణ జరిపే నిమిత్తం, శిక్ష వేసే నిమిత్తం, క్రమతను కాపాడే నిమిత్తం, హక్కును నిర్వర్తించుకొనే నిమిత్తం వ్యక్తికి దక్కే అదనపు సౌకర్యం అధికారం. అది ఆధిపత్యాన్నిస్తుంది. అంటే పెత్తనం చలాయించే సదుపాయం ఏర్పడుతుంది. ఆధునికంగా వచ్చిన అధికారాలు కొన్ని, వంశపారంపర్యంగా వచ్చినవి కొన్ని. అధికారాలు అనేక రకాలు: ప్రభుత్వాధికారం, నాయకుని అధికారం, యజమాని అధికారం, గురువు అధికారం, మతం (నమ్మకం) అధికారం, దైవాధికారం, ధనాధికారం, తండ్రి అధికారం, తల్లి అధికారం, భర్త అధికారం వగైరా వగైరా.

ఆవశ్యకత!

భద్రత కోరినపుడు అధికారం అవసరమొస్తుంది. వ్యవస్థను నిర్వహించడానికి అధికారం కావాలి. అస్తవ్యస్తంగా వున్నప్పుడు అధికారం వినియోగించాల్సిన అవసరమేర్పడుతుంది. అలా అధికారం తప్పనిసరి అనిపిస్తుంది. దానిలోని గుణదోషాలు తెలిసి వుండాలి. గుణంకన్నా దోషమే అధికంగా వున్నట్లు పరిశీలనలో తెలుస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక అధికారం

భౌతిక నిర్వహణలో చూపే అధికారం కన్నా ఆధ్యాత్మిక లేక మత విషయాల్లో చూపే అధికారం ఎక్కువ ప్రమాదకరమైంది. ఎందుకంటే మొదటిది వాస్తవంపైనా, రెండోది ఊహపైన ఆధారపడింది. అవాస్తవ విషయాలు అధికంగా సంఘర్షణ పుట్టిస్తాయి. భ్రమలు కొల్పుతాయి. జ్ఞానం అధికారపీఠమెక్కి, తెలియని వాణ్ణి శాసిస్తుంది. జ్ఞానం పూజనీయ వస్తువై, 'జ్ఞాని' ఆరాధ్యుడవుతాడు. అతని చుట్టూ ఒక కూటమి తయారవు తుంది. పేరు, కీర్తి వాటివల్ల వచ్చే అనర్థాలు వెంటాడతాయి. జ్ఞానావగాహనకూ, నిజానుభూతికీ ప్రాధాన్యత తగ్గి, నిర్వహణవలయానికి పటాటోపం పెరుగుతుంది. చివరికి ఆ వలయమే 'జ్ఞాని'కి సంపూర్ణ ప్రతిబంధక మవుతుంది. అతను బయటపడలేడు, అనుయాయులతన్ని బయటపడనివ్వరు. తుదకు ఆధ్యాత్మిక సత్తాసన్నగిల్లి, సంస్థాగత చిక్కులు పెల్లుబుకుతాయి.

అధికారంలో చెడుతనం

అధికారం మహా చెడ్డది. ఎందుకంటే అది పెత్తనం చలాయిస్తుంది. భయపెట్టుతుంది. శిక్షిస్తుంది. అందులో భయం ఇమిడివుంది. భయానికి మూలమైన పదార్థం ఒకటి అధికారం వెనుక దాగివుంది. అది సంపద కావచ్చు, శక్తి కావచ్చు, అందరికీ అవసరమనబడిన వస్తువు కావచ్చు, ఆశ గొల్పే ఆశీర్వచనం కావచ్చు, ఒక మెప్పుదల కావచ్చు. అందరికీ దక్కవలసిందాన్ని, లేక అందరూ ఆశించేదాన్ని తనవద్ద నిలుపుకొని, దాన్ని ఇవ్వడం ఇవ్వకపోవడం ద్వారా మండన దండనలు కలుగ జేస్తుంటాడు.

అంగీకరిస్తారు. ఆ విధానం రాజకీయంగా కావచ్చు, మతపరంగా కావచ్చు లేక సమాజపరంగా కావచ్చు. మానవుడు అనేక మార్గాలు కనిపెట్టాడు. ప్రతి నమ్మకస్తుని మార్గమూ సౌఖ్యం ఇస్తుందనుకొంటాడు. కాబట్టి ప్రపంచం చెక్కలు ముక్కలైంది.'' (TOR -38)

4. అధికారం అవినీతికరం

పెద్దదిగాని, చిన్నదిగాని, అధికార ఆధారం చాల చెడ్డది. మత విషయాల్లో నాకూ సత్యానికీ మధ్య, మధ్యవర్తి ఉండరాదు. ఒకవేళ ఉంటే వాడు ప్రక్క దారి పట్టించేవాడు కావచ్చు లేక ఆకతాయి (Michief Maker) కావచ్చు. అతడెవరైనా కావచ్చు – ఉత్తామోత్తమ రక్షకుడు కావచ్చు. లేక ఇటీవల గురువో, అధ్యాపకుడో కావచ్చు. తెలుసునన్నవానికి తెలియదు. అతనికి తన దురభిమానాలు మాత్రం తెలుసు. తనతో పట్టుకొచ్చిన నమ్మకాలు తెలుసు. జ్ఞానేంద్రియ వాంఛలు తెలుసు. అప్రమేయమైన సత్యాన్ని తెలిసికోలేడు. హోదా, అధికారం పెరగవచ్చు. ఉపాయంగా వాటిని పోషించవచ్చు. కాని అణకువ రాదు. వచ్చేది కేవలం భావోద్రేకం, కాబట్టి హానికరం, నాశనయుతం. అది బంధం. మళ్ళీ మళ్ళీ ముక్కలయ్యేది. (COL I - 66)

జ్ఞానంతో అనుసరించడమనేది వుండదు. అన్ని అనుసరణలు చెడ్డవే. అధికారం అవినీతికరం, ఉన్నత స్థానాలలోనైనా సరే అనాలోచితంలోనైనా సరే. అనాలోచనా పరులు, మరొకర్ని అనుసరించడం వల్ల అలోచనాపరులు కారు – మరొకడు ఎంత గొప్పవాడు కాని, ఎంత ఉన్నతునికైనా గానీ. (COL II-177)

5. అధికారంలో సహకారం ఉందా?

అధికారం యొక్క ప్రభావం బలవంతంగా వుంటుంది. అది ప్రీతిగా వున్నా ప్రీతిగా లేకున్నా ఇతరులతో సహకరించగలదా? ఒకరి పథకం ప్రకారం మరొకరు పనిచేస్తున్నపుడు అది సహకారమౌతుందా? తెలిసో, తెలియకో భయం ద్వారా, ఫలమందాశద్వారా అలాంటి వాటి ద్వారా కట్టుపడడం జరుగుతోంది. కట్టుపడడం సహకార మౌతుందా? వెంటాడే ప్రేమ వున్నప్పుడు, శిక్ష యెడ ఓటమి యెడ భయం లేనపుడు, విజయం పట్ల, గుర్తింపు పట్ల వెంపర్లాట లేనపుడు సహకారం వుంటుంది. అసూయ నుండీ, సంపాదనా కాంక్షనుండి వ్యక్తి బయట పడ్డపుడు, అధికారానికి అర్రులు చాచడం నుండి విముక్తుడైనపుడు సహకారముంటుంది. అధికారం నుండి స్వేచ్ఛ వున్నప్పుడు సహకారం వుంటుంది. (COL II-128)

6. అధికారంలో రకాలు

అందరికీ మంచికని ప్రభుత్వాధికారం, నిత్యం పెత్తనం జేసే అధికారం, సిరి పై అధికారం, నమ్మకానికి సంబంధించిన అధికారం, మతాధికారం వున్నాయి. చెడు నుండి రక్షించడానికి, నాగరికతలో సహాయం పడటానికి అధికారాలు వున్నాయి.

సమాజఅధికారం ఒకటుంది. మంచి అనే పేరుతో అధికారాలు సాగుతున్నాయి. సంప్రదాయానికి, ఆశకు, అసూయకు, ఆకాంక్షకు సంబంధించి వున్నాయి. వ్యక్తిగత జ్ఞానమనేది అనుభవ రూపమైన అధికారం. అది మన నిబద్ధత యొక్క, విద్య యొక్క ఫలితం. ప్రత్యేక నిపుణుని అధికారం వుంది. ప్రతిభ గలవాని అధికారం వుంది. పశుబలం ఒక అధికారం చూపుతుంది. అది ప్రభుత్వానిది కావచ్చు, వ్యక్తిది కావచ్చు. ఇంతకీ మనం ఎందుకు అధికారం కోరుతున్నాం. (COL II - 178)

7. ప్రభుత్వాధికారం

ప్రభుత్వం మనకు అధారిటి అయింది. అది మనం సృష్టించుకొన్నది. మనల్ని రక్షించుకోడానికి, మన జీవిత మార్గం రక్షించుకోడానికి, మన ఆలోచనా పద్ధతి రక్షించుకోడానికి ఏర్పరచు కున్నాం. క్రమంగా కొన్ని శతాబ్దాల ద్వారా మనం ఒక విధమైన చట్టాన్ని, ఆధిక్యాన్ని, నిర్మించుకున్నాం – అదే రాష్ట్రం ప్రభుత్వం, అదే పోరాడే సైన్యం. ''నేను, నాది'' అనే వాటిని రక్షించుకోడానికి ఇదంతా చేశాం.

8. ఆదర్శవుటదికారం

ఆదర్శాల అధికారం కూడ వుంది. అది బయటిది కాదు, లోనిది. నేను మంచిగా వుండాలి, నేను ఈర్ష్యగా ఉండరాదు, ప్రతివారి యెడ సోదర భావంతో వుండాలి – అన్నప్పుడు మన మనస్సులో మనం అధికారాన్ని సృష్టిస్తున్నాం. సృష్టించడం లేదా? నేను కుట్ర చేస్తున్నా, బుద్ధి తక్కువగా ఉన్నా, క్రూరంగా ఉన్నా ప్రతి దానికీ కావాలి నాకు అధికారం. నేనున్నది నిజంగా అలానే. కాని నేను సోదర భావంతో ఉండాలి. ఎందుకంటే మత సంబంధమైన మనషులు అలా చెప్పారు. పైగా అది అనుకూలంగా వుంది. అలా చెప్పడం లాభదాయకంగా ఉంది. కాబట్టి సహోదర భావాన్ని ఆదర్శంగా సృష్టిస్తా. నేను సహోదర భావంతో లేను, కాని అనేక కారణాలు పురస్కరించుకొని అలా వుండాలనుకున్నా. కాబట్టి ఆదర్శం నాకు అధికారం అయ్యింది.

భద్రత కొరకు పాటుపడడమే అధికారం. అందువల్ల నీవు బానిసవయ్యావు. యంత్రంలో భాగం అయినావు. ఆలోచించడానికి, సృష్టించడానికి, సామర్థ్యం కోల్పోయి జీవిస్తున్నావు.

9. అధికారం తెలివిని హరిస్తుంది

కాబట్టి అధికారం తెలివిని ఎలా పాడుచేస్తుందో తెలుస్తున్నదనుకుంటా. స్వేచ్ఛ వున్నప్పుడే తెలివి వస్తుంది. అవునా! అలోచించడానికి, భావించడానికి, పరిశీలించడానికి ప్రశ్నించడానికి స్వేచ్ఛ వుండాలి. కాని నిన్ను వత్తిడి చేస్తే, నేనున్నట్లుగానే నిన్ను కూడ, బుద్ధి హీనుణ్ణి చేస్తా. సాధారణంగా బడిలో ఇదే జరుగుతుంది. ఉపాధ్యాయుడేమను కుంటాడంటే – అతనికి తెలుసు, నీకు తెలియదు అని. కాని ఉపాధ్యాయుడికేం తెలుసు? సమాజ సమస్యలేమీ పరిష్కరించ లేడు – జూపిటర్ లాగా లేక సార్జంట్ మేజరులాగ ఉందామకొన్నా. (L A -31)

11. అనుకరణ - మనోబింబం - సంకేతం

అనుకరణ

మరొకదానిలా ఉండాలని ప్రయత్నించడమే అనుకరణ. పైపైన అనుసరించి అలాగే చేయడం అనుకరణ. 'అను' ప్రత్యయానికి అనుసరించి, బాగా, విశేషంగా అని అర్థం చెప్పుకోవచ్చు. ఏదైనా అనుకరించడమే. ఇది అనుసరించడం కాదు. లనుకరణకు, అనుసరణకు అర్థభేదముంది. అనుసరణలో కూడ అనుకరణ ఉండవచ్చు. కాని అవగాహన చేసికొని తనకు తానుగా కృషి చేయడం అనుసరణలో ప్రధానం. ఇంగ్లీషులో ఇమిటేషన్ అనే పదానికి భావం అనుకరణ అని వాడుతున్నా.

అనుకరణ అరువు సరుకు

అనుకరణలోని ఎస్తువు సొంతం కాదు, అరువుది. లరువు తెచ్చుకొని దానిలాగ తానుండాలని చూస్తాడు. అందుచే అది అవాస్తవిక ధోరణి. అవాస్తవికతలో విభజన, ఘర్షణ మొదలగునవి వుంటాయనేది మనం అధ్యయనం చేశాం. అది జీవించడం కాదు, నటించడమవుతుంది నటన జీవితాన్ని మార్చ లేదు. జీవితానికి కావల్సింది జీవించడం, మార్పు చెందడం, వినూత్నంగా వుండడం.

అనుకరణ భ్రమలకు నిలయం

అనుకరణలో ఒక ఆదర్శం వుంటుంది. లేదా ఒక వ్యక్తి, దృష్టిలో వుంటాడు. ధ్యేయం ఆశాబద్ధమైంది. ఆదర్శం ప్రస్తుతానికి సంబంధించింది కాదు. అది భవిష్యత్తులో సాధించవలసింది. కనుక కాలం, సాధన, అపేక్ష అందులో ఇమిడి వున్నాయి. అవి తెచ్చిపెట్టే భ్రమలు, ప్రమాదాలు గర్హనీయమైనవి.

అనుకరణలో స్వేచ్ఛ లేదు

అనుకరణలో స్వేచ్ఛ లేదు కదా! స్వేచ్ఛ లేనిదే చైతన్యం లేదు. అనుకరణ ఒక ముసుగు అది తొలిగితే ఉన్నస్థితి బయట పడుతుంది. ఉన్నస్థితి, వాస్తవికత అవగాహన చేసికోవడంతో ఉచితమైన క్రియాశీలక శక్తి పుట్టుకొస్తుంది.

అనుకరణ ఊహారూపం

అనుకరణలో వస్తువునుకరించడమే గాక, ఇమేజ్‌ని అనుకరించడం కూడ వుంది. ఒక వస్తువులాగ మరొక వస్తువును తయారు చేసికోవచ్చు. దాని వల్ల చిక్కేమీ రాదు. ఎందుచేతనంటే అది వాస్తవం మీద ఆధారపడింది గనుక. ఇమేజ్ అనుకరించడంలో ఉన్న చిక్కేమిటో చూద్దాం.

ఇమేజ్

ఇమేజ్ అంటే ప్రతిష్ఠ, ప్రతి బింబం అని అర్థాలున్నాయి. ఇది మానసికంగా ఏర్పాటు చేసికొన్న ప్రతిబింబం. కనుక మనోముద్రణ అందాం. లేదా మనోరూపం అనవచ్చును. మనోబింబం అని కూడ అనవచ్చు.

మనోబింబం ఊహాత్మక చిత్రణ. ఊహపై ఆధారపడ్డా, వస్తువుపై ఆధారపడ్డా అది పూర్తిగా యదార్థమైంది కాదు. మనోచిత్రణ అభిప్రాయాలను బట్టి, ప్రచారాన్ని బట్టి సంప్రదాయాన్ని బట్టి, గతానుభవాల్ని బట్టి ఏర్పడుతుంది. ఆలోచనతో ముడిపడి వుంటుంది. ఆలోచన ఇమేజ్‌ను సృష్టిస్తుంది. ఎందుకంటే ఆలోచన అనుభూతి కాదు, సత్యమూ కాదు. కాబట్టి మనోమయం.

ప్రతిమలు

ప్రతిమలు కూడ మనోబింబాల లాంటివి. ఎందుకంటే ప్రతిమలు సూచన మాత్రమైన మూర్తులు. అసలువి కావు. నకిలీవి. నకిలీవి వాస్తవాలు కాదుకదా! నకిలీ వాటి ద్వారా అసలు వాటిని దర్శించాలనేది ఆశ. అది అడియాసే కావచ్చు.

పేరు ప్రతిష్ఠలు

పేరు ప్రతిష్ఠలు కూడ మనోబింబాలే. దేనిమీద ఆధారపడి అవి ఏర్పడతాయి? అవి అభిప్రాయపూరితాలే కదా! నిర్ణయాత్మక భావాలే కదా! అప్రతిష్ఠకూడ అలాంటిదే. అందుకే అవి భిన్నభిన్నంగా వుంటాయి. విభిన్నత్వం కల్గించే దానిమీద ఆధారపడడమెలా?

తాదాత్మ్యత

విశ్వాసంతోనో, సిద్ధాంతంతోనో, ఆదర్శంతోనే, సంస్థతోనో, గుర్తింపు పొందడం కూడ మనోబింబమే. తాను తానుగా వుండక వేరే దాంతోతాదాత్మ్యం పొందాలనుకోవడం నిజస్థితి కాదు. ఇంకా ఇంకా వ్యాపకం కావాలనుకోవడం 'అహం' యొక్క కాంక్షే దేంతోనో స్థిరత్వం పొందాలనుకోవడం బలహీనత వల్లనో, భయం వల్లనో కావచ్చు. కనుక గుర్తింపుకై యత్నించడం వాంఛనీయం కాదు.

వస్తుతత్త్వం

సంకేతం, చిహ్నం, గుర్తు - అన్నీ ఒకటే. గుర్తుల ద్వారా గుర్తింపు లొస్తాయి. గుర్తు ఒక ఆదర్శం. గుర్తింపు ఒక బురఖా. ఆదర్శం దూరతీరాలది. బురఖా అవాస్తవమైంది. ఇవి ప్రధానమై పోవడంతో మనిషి నిజ స్థితి తెలియడం లేదు. ముసుగులతో పెట్టుకొన్న సంబంధమే జీవితం అనుకుంటున్నాం ముసుగులు

ప్రచారసాధకాలైనాయి. ఎలక్ట్రానిక్ వేగంతో ప్రచారం ఉధృతం అయిపోతోంది. చివరికి అసలు మనిషి ఎవరో, అసలు సంగతి ఏమిటో పరిశీలించే అవకాశమే మృగ్యమైపోయింది. వస్తుతత్వం తెలియాలంటే చిహ్నాలు, నామకరణాలు వదిలేయాలి. అయితే వ్యవహారానికి కనీస గుర్తింపు ఉండొచ్చు- పేరులాగ. అది కూడ లేకుండా ఉండడానికి వీలుందని గ్రహించాలి.

మనోబింబం మాధుర్యమా!

ఇమేజ్ ఏదైనా అనుసరణీయమూ కాదు, ఆధారపడదగ్గదీ కాదు. అవాస్తవమైంది. అది ఏదైనా మోసభరితమే, భ్రమ కారకమే, భయోత్పాదకమే, స్వేచ్ఛాప్రతి బంధకమే, సత్యాభ్యంతరమే.

ఇమిటేట్ చేయడం కాని, ఇమేజ్ వెంటపడడం కాని ప్రేమ పూర్వకమైంది కాదు. ఇమేజ్ పెంచుకోవడం కూడ అంతే. కాబట్టి అనుకరణ, మనో బింబానుసరణ, గుర్తింపు పొందాలనుకోవడం జీవితానికి నిండుతనాన్నివ్వవు. మాధుర్యాన్నివ్వవు. మన స్థిమితాన్నివ్వవు.

ఈ విషయాలలో కృష్ణజీ స్వయంగా ఏమంటారో విందాం. – జె.శ్రీ.

కృష్ణమూర్తి ప్రకారం

1. భయం

మనం ఏదో కోరి అనుకరించడం భయాన్ని పోషిస్తుంది. భయం సహజ చింతనను చంపేస్తుంది. భయం మనసుని, హృదయాన్ని మందగింప జేస్తుంది. కాబట్టే మనం జీవితం యొక్క మొత్తం ప్రాధాన్యత పట్లచురుగ్గా లేం. స్పందన లేనివాళ్లమయ్యాం. మన చింతలు, పక్షుల చలనం, ఇతరుల చిరునవ్వులు, సంతాపాలు మనల్ని చలింపజేయలేకున్నాయి. (ESL)

2. గత ముద్రలు

గతముద్రలకు, మనోరూపాలకు తావుండరాదు. ముద్రను నిలుపుకుంటే, దానితో సంబంధం ఏర్పడుతుంది. ఏ ముద్ర నిలుపుకోకపోతే గతం నుండి విడుదల పొందుతావు. కాబట్టి ఇపుడు ముద్ర పెట్టుకోక పోవడం వల్ల మనస్సు ఖాళీ కాగలదు.... అంటే కేంద్రం చుట్టూ ఉండే ఖాళీ కాదు. ఇంకా లోతుగా వెళ్తే, మరింత దూరం పోతే, అక్కడ అప్పుడు ఏదో పవిత్రమైంది ఉంటుంది. అది ఆలోచనతో కనిపెట్టబడింది కాదు. దానికి ఏ మతంతోను సంబంధం లేదు. (TAI - 49)

3. ముద్ర

అది వుంది. (దాన్ని జీవితం చూపించ లేదు.) కాని నేను పర్వతాన్ని చూచినపుడు నాలో ముద్ర ఉన్నదని జీవితం చూపించింది. నా భార్యను చూచినపుడు నాలో ముద్ర ఉన్నదని గ్రహించాను. అది వాస్తవం. ముద్రను గుర్తించడానికి పదేళ్ల వేచియుండాలని కాదు. అది ఉందని నాకు తెలుసు. కాబట్టి నేను చెప్పేదేమంటే ''ముద్ర'' లేకుండా చూడడం సాధ్యమా? ముద్రే కేంద్రం; గమనించేవాడు, ఆలోచించేవాడు, అన్నీ అదే. (TAI -49)

4. నిజమైన సంబంధం

భార్య గాని, భర్త గాని, అబ్బాయి గాని, అమ్మాయి గాని, ఎవరి కోర్కెలతో వాళ్లు బ్రతుకుతారు. ఎవరికి వారు తమ అహంభావ కృషిలో, సొంత గూడులో బ్రతుకుతారు. ఇవన్నీ వాళ్లకు ఒక మనోబింబాన్ని ఇస్తాయి. ఎవరి బింబం వారికుంటుంది. ఈ బింబం ద్వారానే ఒకరికొకరికి సంబంధం ఉంటుంది. కాబట్టి వాళ్ల మధ్య నిజమైన సంబంధమే ఉండదు.

5. పరస్పర సంబంధం

తన చుట్టూనూ, తనలోనూ తాను నిర్మించుకున్న మనోబింబం యొక్క నిర్మాణం, స్వభావం మీ ఎరుకలో ఉందో లేదో ఎల్లకాలం ప్రతివాడు బింబ నిర్మాణం చేస్తున్నాడు. వ్యక్తిగతమైన డ్రైవు, ఈర్ష్య, పోటీ, అత్యాశ, తత్సంబంధమైనవన్నీ ఉండగా, అవి ఈ నూతన సమాజంలో నిలిచి, అతిశయంగా వుంటే ఒకరితో ఒకరికి సంబంధం ఎలా వుంటుంది? వ్యక్తిగతంగా ఎవరికి వారు సొంత సాధనలో, సొంత విజయానికి తాపత్రయపడుతుంటే, ఒకరికొకరికి సంబంధం ఎలా వుంటుంది? (TA 1-76)

6. టెక్నిక్‌తో పాటు ప్రేమ ఉండాలి

కాబట్టి చేయవలసిందేమంటే చూడడమే. సునిశితంగా లేకపోతే చూడలేవు. చూసేదానికి నీకు మధ్య ఇమేజ్ ఉంటే నీవు సునిశితంగా ఉండలేవు. అర్థమయిందా? చూడడమనేది ప్రేమ చేష్ట. మొత్తం మనసును సునిశితం చేసేదేమిటో తెలుసా? ప్రేమ మాత్రమే. నీవొక టెక్నిక్ నేర్చుకోగలవు, అయినా ప్రేమించగలవు. టెక్నిక్ వుండి ప్రేమ లేకపోతే నీవు ప్రపంచ నాశనం చేయబోతున్నావు. మీలో మీరిది చూసుకోండి. అయ్యో మీ మనసుల్లోకి, మీ హృదయాల్లోకి మీ యంతటికి మీరే చూసుకోండి. చూడడం, పరిశీలించడం, వినడం – ఇవి ఉదాత్తమైన క్రియలు. ఎందుకంటే ఏదో స్వల్పమైన మూలనుండి చూస్తుంటే ఈ ప్రపంచంలో ఏం జరుగుతున్నదో చూడలేవు. నిరుత్సాహం, ఆదుర్దా, బాధపెడుతున్న ఒంటరి తనం, తల్లుల యొక్క, భార్యల యొక్క, ప్రేమికుల యొక్క, చంపబడిన వారియొక్క కన్నీళ్ళు చూడలేవు. కాని ఇదంతా

చూడాలి. ఆవేశంతోనూ సెంటిమెంటుతోనూ చూడడం కాదు. ''నేను యుద్ధానికి వ్యతిరేకం'' లేక ''అనుకూలం'' అని చెప్పడం కాదు. అలా చూడడం సరి కాదు. ఎందుకంటే సెంటిమెంటు తత్వం, ఆవేశ తత్వం చాలా వినాశకరమైనవి. అవి వాస్తవాల్ని తప్పిస్తాయి. ''ఉన్న స్థితి''ని దాటవేస్తాయి. కాబట్టి చూడడమే మొత్తానికి ముఖ్యం. చూడడమే అవగాహన చేసికోవడం. అవగాహన మనసు ద్వారా రాదు, బుద్ధి ద్వారా రాదు. లేక ఏదో ఒక భాగం ద్వారా రాదు. మనసు పూర్తిగా నెమ్మదైనపుడు, అంటే మనోముద్ర లేనపుడు మాత్రమే అవగాహన ఉంటుంది. (TAI 193)

7. ప్రతిబింబం

ఒకరు గాయపడ్డారు. అంటే అతనికి తనను గూర్చి ప్రతిబింబం ఉందన్న మాట. అనేక రూపాల ద్వారా ఆ ప్రతిబింబం ఏర్పడింది. సంస్కృతి, చదువు, నాగరికత, సంప్రదాయం, జాతీయత, ఆర్థిక స్థితి గతులు, సాంఘిక అన్యాయం మొదలగు వాటి ద్వారా ఏర్పడింది. ప్రతిబింబం గతానిది, అందుకే అది జ్ఞానం. ఆలోచనే ఒక ప్రతిబింబాన్ని మరో ప్రతిబింబంతో పోల్చే భావనను ముద్ర వేసింది. అది నా ఆలోచన కావచ్చు, సామాజిక ఆలోచన కావచ్చు. తల్లి, ఉపాధ్యాయుడు, రాజకీయ వాది ఈ పని చేశారు. మత తత్వం కూడదీన్ని కల్పించింది. మొత్తం నాగరికత ప్రతిబింబ నిర్మాణం మీద ఆధారపడి ఉంది. అది బుఱ్ఱలో ఉంది. అదే ఆలోచన. ఇపుడర్థం అయింది. ఇపుడు కనుగొన్నాం. **ప్రతిబింబం ఉన్నంత కాలం, గాయపడక తప్పదు.** (TMC - 439)

ప్రతిబింబాలు సంబంధాన్ని అడ్డగిస్తాయన్న సత్యం కూడ చూశాను. అది గాయపడ్డ ప్రతిబింబం కాని, సంతోష పడ్డ ప్రతిబింబం కాని – రెండూ అంతే. నీ గురించి సంతోషకర ప్రతిబింబం వుంటే నీవు నాకు మిత్రుడవు. గాయపరచే ప్రతిబింబం వుంటే శత్రువివి. కనుక ప్రతిబింబాలే లేకుంటే? (TMC - 439)

8. ప్రతిబింబ నిర్మాణం

పెట్టుకున్న మనోముద్రల నుండి మనిషి ఎలా స్వేచ్ఛ పొందగలడు? అసలు ఈ బింబాలు ఎలా ఏర్పడ్డాయో, వాటిని సృష్టించే యంత్రాంగమేమిటో మొదట నేను తెలిసికోవాలి. యదార్థమైన సంబంధం ఉన్న క్షణంలో దాన్ని తెలిసికోగలవు. అంటే నీవు మాట్లాడుతున్నపుడు, వాదప్రతివాదనలు జరుగుతున్నపుడు, అవమానాలు, క్రూరత్వం ఉన్నపుడు – ఆ క్షణంలో – జాగ్రుతి వహించక పోతే ప్రతిబింబ నిర్మాణ యంత్రాంగం మొదలవుతుంది. చర్య జరిగేటప్పుడు మనసు పూర్తిగా అవధానం చూపకపోతే ప్రతిబింబ నిర్మాణ యంత్రాంగం మొదలవుతుంది. నాకు ఇష్టంలేనిదో, ఇష్టమున్నదో నీవు చెప్పుతున్న క్షణంలో 'నేను' జాగ్రుతి వహిస్తే ప్రతి బింబాల నిర్మాణమే లేదు ఆ క్షణంలో మనసు మెళకువగా ఉండాలి ప్రక్కదారి పట్టకుండ, భీతి

చెందకుండ, చెప్పేది కాదనకుండ ఉండాలి. అపుడు ప్రతి బింబమేర్పడే అవకాశమే లేదు. చూడండి – ఈ రోజే చేసి చూడండి. (TAI - 337)

ప్రతి బింబాల్ని ఒకదాని తర్వాత ఒకటి తొలగించుకోలేవు. ఈ సత్యం కనుగొన్నావు. ఈ సత్యాన్ని నిజంగా చూసే మనసు, ప్రతిబింబమెప్పుడు ఏర్పడుతుందో పూర్తిగా ఎరిగివుంటుంది. ఆ అవధానంలో ఇతర ప్రతిబింబాల నిర్మాణం కూడ ఎగిరిపోతుంది. ఇది మీరు చూస్తున్నారో లేదో! (TAI - 338)

మనసు జాగృతి కానప్పుడే ప్రతిబింబాలేర్పడతాయి. ఎక్కువగా మన మనసులు పరధ్యానంగా వుంటాయి. అపుడపుడు అవధానం వహిస్తాం. మిగితాకాలంలో పరధ్యానంగా వుంటాం. ఒక ప్రతిబింబం పట్ల జాగృతి వహిస్తే, అది ఎలా ఆపరేట్ చేస్తుందో కూడ జాగృతి వహిస్తే, ఆ అవగాహనలో అన్ని ప్రతిబింబాల నిర్మాణం అంతం అవుతుంది. అవి గతానివి కాని, వర్తమానానివి కాని, భవిష్యత్తువి కాని, అవధానం యొక్క స్థితి ముఖ్యం; ఎన్ని ప్రతి బింబాలున్నా యన్నది కాదు. దయచేసి, ప్రయత్నించి అవగాహన చేసికోండి. ఇది చాల ముఖ్యం. ఇది గ్రహిస్తే, మనసు యొక్క యంత్రాంగం అంతా అర్థమవుతుంది. (TAI - 338)

9. ఎటెన్షన్ (అవధానం)

మనసు అవధానం వహిస్తే, దుఃఖం నుండి ప్రక్కకు తొలగకుండవుంటే, ఆ మొత్తం అవధానం నుండి శక్తి ఉద్భవిస్తుంది. అంతే కాదు, ఆ దుఃఖం కూడ అంతరిస్తుంది. ఏ ప్రతిబింబానికీ ప్రాముఖ్యత నివ్వనపుడు అన్ని ప్రతి బింబాలు అంతరించిపోతాయి. ఇది చాలాముఖ్యాంశం. ప్రాధాన్యత ఇవ్వనపుడు పక్షపాతం ఉండదు. అపుడు అవధానంగా ఉండగలవు, అపుడు చూడగలవు. ఆ పరిశీలనలో ప్రతి బింబాల నిర్మాణం అవగాహన కావడమే గాక, ప్రతిబింబాలే అంతమయిపోతాయి. (TAI 339)

10. అనుభూతి పట్ల మరుపు

వాస్తవ విషయానికి మనం ఎంత తేలిగ్గా సంకేతాలు, ప్రత్యామ్నాయాలు కని పెడతాం. వాటితో సంతృప్తి పడతాం. ఇది ఎబ్బెట్టుగా ఉంటుంది. చిహ్నం గాని మాట గాని మనో ముద్రణగాని దుష్టప్రాధాన్యత చెందింది. ఈ చిహ్నం చుట్టూ మనం ఆత్మ వంచన నిర్మాణం చేస్తాం. దాన్ని బలపరచడానికి జ్ఞానాన్ని వాడతాం. కాబట్టి అనుభవం, వాస్తవాన్ని అవగాహన చేసికోడానికి అవరోధం అవుతుంది. విషయం అందించడానికే గాక, అనుభూతిని బలపరచడానికి కూడ నామకరణం జేస్తాం. అనుభూతిని బలపరచడమే స్వీయచేతన. ఈ ప్రక్రియలో ఒకసారి పడ్డామంటే, దాన్ని వదలడం అతి కష్టం. అంటే స్వీయచేతనను అధిగమిచడం అతి కష్టం. నిన్నటి అనుభూతి అస్తమించిపోవడం అవసరం. నేటి ఉద్వేగాలు వదలడం కూడ అవసరం. లేకపోతే పాతదే తిరిగి తిరిగి వస్తుంటుంది.

ఏ చర్యనైన, ఆరాధననైన, శబ్దానైన మళ్లీ మళ్లీ చేయడం, అనడం వృధా. పునః క్రియలో క్రొత్త తనం లేదు. అనుభూతి అస్తమించడమే సృజనత్వం. (CO I - 84)

11. స్వేచ్ఛ

ముందే తెలిసి వుంటేనో, ఏదో మనసు నిండా ముందే కుక్కుకొని వుంటే అనుభవించడం వుంటుందా? తెలిసి వున్నది అనుభూతిని అడ్డగించదా? పువ్వు పేరు తెలిసి వుండవచ్చు, కాని తద్వారా అనుభూతి లభిస్తుందా? అనుభూతి ముందు వస్తుంది. తర్వాత నామకరణం చేయడం అనుభూతిని బలపరస్తుంది. పేరు పెట్టడం ఇంకా అనుభవాన్ని పొందడాన్ని అడ్డగిస్తుంది. అనుభవస్థితి నిమిత్తం నామకరణం నుండీ, అసోసియేషన్ నుండీ, స్వీయచేతన ప్రక్రియ నుండీ స్వేచ్ఛ వుండొద్దా? (COLI - 208)

12. బావ+ఉద్వేగం

నాకు ఉద్వేగాన్ని ఇచ్చే చిహ్నం పటం కావచ్చు, మాట కావచ్చు. మనో ముద్ర కావచ్చు. అది ఇష్టంగా వుండొచ్చు. అయిష్టంగా వుండొచ్చు. ఉద్వేగం సంతోష దాయకంగా వుంటే దానిని పొందాలనిపిస్తుంది; కనుక దాన్ని గట్టిగా పట్టుకుంటాం. ఆ ఆనందంతో కొనసాగుతుంటాం. (FLF)

13. మార్పుకు మొదలు

గొప్పదాంతో, పార్టీతో, దేశంతో, జాతితో, శాఖతో, దేవుడుతో గుర్తింపు పొందడమంటే అధికారానికి ప్రత్యామ్నాయమే. ఎందుకంటే నీకు నువ్వు శూన్యుడవు, బలహీనుడవు. అందుకే మరో పెద్దదాంతో గుర్తింపు పొందాలని ఇష్టపడతావు. గొప్పదాంతో గుర్తింపు పొందాలనుకొనే కోర్కె అధికారం పట్ల గల ఆకాంక్ష. సంబంధం అనేది స్వీయ విప్లవ ప్రక్రియ. నిన్ను నీవు తెలిసి కోకుండా, నీ మనసు మార్గాన్ని, హృదయపంధాలను తెలిసికోకుండ బాహ్యంగా క్రమతను, విధానాన్ని, యుక్తిసూత్రాన్ని నెలకొల్పడంలో అర్థం లేదు. ఇతరులతో మనకున్న సంబంధం ద్వారా మనల్ని మనం అవగాహన చేసి కోవడం ముఖ్యం. అపుడు సంబంధం అనేది వేరుపరచు ప్రక్రియ కాక, చలనాత్మకంగా వుంటుంది. అందులో నా సొంత ప్రేరణ, సొంత ఆలోచన, సొంత అభిప్రాయాలు పోతాయి. విడుదలకు దారితీసేది కనుగోవడ మవుతుంది. అదే మార్పుకు మొదలు . (FLF)

14. ఉద్వేగం-సంకేతం

సంకేతం బొమ్మ కావచ్చు, మాట కావచ్చు. ఏదైనా ఉద్వేగమే. ఒక సంకేతాన్ని పట్టుకు కూర్చోవడమంటే వత్తిళ్లకు లోనుకావడమే.

ఒక ఉద్వేగం మరో ఉద్వేగానికి దారి తీస్తుంది. ఉద్వేగం ఒక అవసరం అయి తీరుతుంది. (లేకుంటే) మనసు నిలబడిపోతుంది, మొద్దుబారి పోతుంది. (FLF)